FIRST AID

فریاگوزاری سەرەتایی



ئامادەکردنی

بەشیر مەلا محمد

حەمزە محمد عظیم

پێداچوونەوە

د.فەرمان حسێن

فــريــا گوزارى

سەرەتــايــى

بەناوی خودای گەورە

ناوی کتێب: فریا گوزاری سەرەتایی

بابەت: تەندروستی

ئامادەکردنی: حەمزە محمد و بەشیر محمد

پێداچونەوەی: د.فەرمان حسن

دیز اینی بەرگ: شاهید عبدالرحمان

کاری کۆمپیوتەر: محمود خالید

چاپخانەی: شەن

تیراژ: ٥٠٠ دانە

نۆبەی چاپ: یەکەم

پـێـرســت

پــێــشــەکــی

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

سەرەتا سوپاس بۆ خودای گەورە کە فێری زانست و زانیاری کردووین، وە توانای ئەوەی پێبەخشین کە دەرفەتێك برەخسێنین بۆ خزمەت کردن و گەیاندنی ئەو زانستەی کە فێری کردووین.

خۆمان بە خۆشحاڵ دەزانین کە توانیمان کتێبێك لە بارەی فریاگوزاری سەرەتاییەوە بخەینە بەردەستی خوێنەرانی کورد.

هیواداریین بتوانین لە رێگەی ئەم کتێبەوە خزمەتێکی بچوکی کتێبخانەی کوردی بکەین، بەداخەوە کەکتێبخانەی کوردی زۆر هەژارە، لەرووی کتێبی تەندروستیەوە.

ئەم کتێبە بەزمانێکی سادە و ساکار نوسراوە، بە جۆرێك کە هەموو کەسێکی خوێندەوار دەتوانێت لە ژیانی رۆژانەی خۆی سودی لێببینێت.

زۆر سوپاسی دکتۆر فەرمان حسێن دەکەین کە پێداچوونەوەی بۆکرد.

ئێمەش وەك هەموو مرۆڤێك کەموکورتیمان هەیە، هیوادارم لە کەموکورتیمان بوورن.

حمزە محمد

بەشیر محمد

٢٠١٩/٩/٢٧

فـريـا كوزارى سـەرەتـايـى چييـە؟

فرياگوزاريەكى خێرايە بۆ ڕزگاركردن و يارمەتيدانى كەسى توشبوو بە ڕوداوێكى بچوك يان گەورە، يان كەسى بەركەوتوو بەهەر هۆكارێكى دەرەكى كەژيانى كەوتبێتە مەترسيەوە، ئامانجى ئەم فرياگوزاريە ڕزگاركردن و پاراستنى گيانى كەسێك يان كۆمەڵە كەسێكە لە شوێنى دروستبوونى ڕوداوەكە بۆ گەياندن بە شوێنێكى سەلامەت و پێدانى فرياگوزارى سەرەتايى پزيشكى تا گەياندنى بە نزيكترين نەخۆشخانە.

پێداويستيـيـەكانى فرياگوزارى سەرەتـايى:

بۆ ئەوەى بتوانيين بە باشترين شێوە فرياى كەسێكى بەركەوتوو بكەوين پێويستە هەندێك كەلوپەلى سەرەتايى پزيشكيمان هەبێت لە ماڵەوە يان لەناو سەيارەكەت يانيش شوێنى كارەكەت...هتد، ئەو پێداويستيانەش بريتين لـە:

1- بـاندج(سـارغـى)بە قەبارە جياوازەكانى.
2- پلاستەرى پزيشـكى.
3- بـاندى سێ گۆشەيى كە لە كاتى شكانى دەست يان بەركەوتنى زەبرێك بەردەست بەكاردێت بۆ هەڵگرى دەست.
4- گيراوەى كـالامـــين، بۆ چارەسەركردنى ئەو كێشانەى بەر پێست دەكەون وەك سووتان بەهۆى ڕۆژ، پێوەدانى مارو دووپشك و لەگەڵ گەستنى مێشوولە.
5- لـۆكەى پزيشكى.



6- بوونی هەنێك لە ئازارشكێنەكان وەك پاراسیتۆڵ و بروفین.
7- ئەدەواتی پزیشكی بۆ دوورینەوە یان هەر حاڵەتێكی پزیشكیتر وەك مەقەست، گیرە.
8- گـەرمی پێو بۆ پێوانی گەرمی لەكاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لـەش.
9- ئەدەواتی خاوێنكەرەوە واتە دژە زیندەییەكان وەك یـۆد، ئەگەر نەبوو دەتوانین ئاوی بەلوعە بەكاربهێنیت.
10- گـۆزی خاوێنكراو.
11- تـۆرنیـكە (خوێنگر).
12- مـرهەمی بـرین.
13- لامپ لایت، كاغەز، قەڵـەم بۆ نووسینی تێـبینی گرنگی ڕووداوەكان.
14- پـەنجەوانەی موعـقـەم.
15- كرێمی یان حـەبی دژە هەسـتیاری.

پـێش گەیاندنی ئەم خزمەتگوزاریە چی پێویستە بكرێت؟

1- پـێش گەیاندنی ئەم خزمەتگوزاریە بۆ كەسی توشبوو یان بەركەوتوو پێویستە شارەزاییمان هەبێت و شیكاری ڕووداوەكان بكەین بەشێوەیەكی خێرا، وە بزانین كامە بەركەوتوو پێویستە دەست بەجێ فریای بكەوی.
2- پێش ئەنجامدانی هەر كارێك پێویستە كەسی بەركەوتوو لە شوێنی مەترسیدار بگوازیتەوە بۆ شوێنێكی ئارام دوور لە شوێنی ڕووداوەكە.
3- پەیوەندی كردن بە تیمەكانی فریاكەوتن.
4- لە مەترسیدارترین حاڵەتەكان دەست بكە بە كردارە پزیشكیەكەی خۆت بۆ نمونـە هەناسەدانی ناتەواو یان خوێن بەربوونی توند.
5- دەست بەجێ پاش ئەنجامدانی فریاگوزاریەكان كەسی توشبوو بگوازەوە ناو ئەمبولانـس و لەوێ كردارە پزیشكیەكانی خۆت ئەنجام بدە تاكو دەیگەیەنیتە نزیكترین نەخۆشخـانە.
6- نـابێت كەسی بەركەوتوو زۆر بجوڵێنیتەوە، نەوەك شكانێك لە یەكێك لە ئێسكەكانی هەبێت یان تووشی برینی دركەپەتك بووبێت، بۆ سەلامەتی كەسی بەركەوتوو پێویستە كەسەكە لە شوێنێكی جێگیرو نەجوڵاو دابنرێت.

7- ئەنجامدانی بۆ کەسێك ئەگەر لێدانی دڵی وەستابوو یانیش هیچ هەناسەدانێکی نەبوو پێویستە ڕێڕەوی هەناسەی بپشکنرێت بۆ ئەوەی بزانرێت هیچ تەنێکی نامۆ یان شلەیەك لەو ناوەندەدا نییە.

8- لابردنی ئەنگوستیلە یان بازن یان سەعات، یان ملوانکە ...هتد، چونکە لەکاتی بوونی شکانێك یان زەربەیەکی زۆر بەر دەست یان مل ئەگەری هەڵئاوسانیان هەیە.

تایبەتمەندییەکانی کەسی فریاگوزاری سەرەتایی

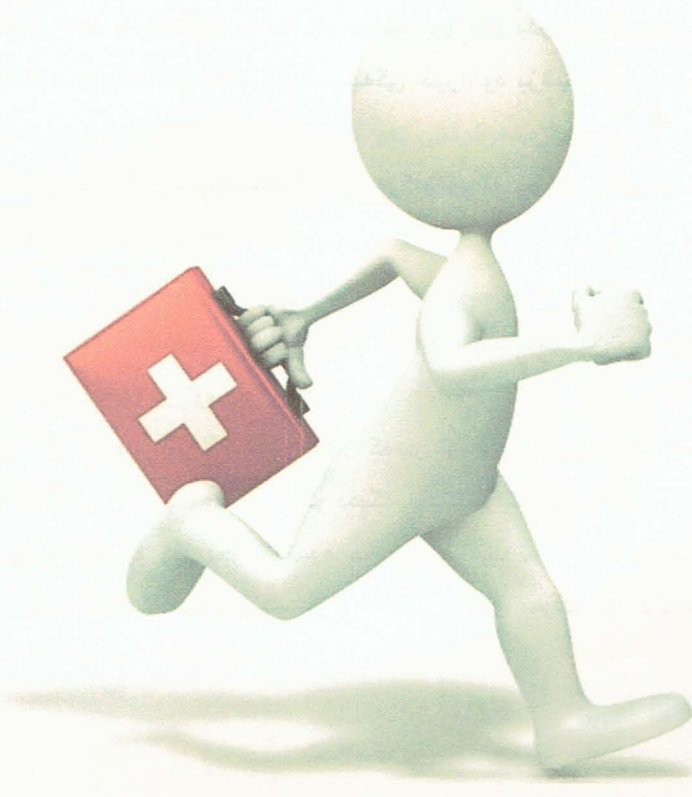
1- ئارامی و نەشڵەژان.

2- هەبونی زانیاری: فریاگوزاری سەرەتایی تایبەت نییە بە کارمەندی تەندروستییەوە، ئەبێت هەموو کەس زانیاری لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی هەبێت.

3- لێهاتویی و کارامەیی.

4- ڕێزگرتن لە بۆچون و عەقیدەی گەل و نەتەوەکان.

5- یاسا و ڕێکوپێکی بەکارهێنان.



فریاگوزاری سەرەتایی لەسەر هەستیاری توند یاخود کتوپڕ

بریتیە لە دروستبوونی هەستیاریەکی توندو کتوپڕ کە لە ئەنجامی کارتێکەرێکی دەرەکییەوە ڕوو دەدات وەکو(پێوەدانی مار و دووپشك، یان تەپ و تۆز و دووکەڵ...هتد).

ئەم هەستیاریە کاریگەری خێرای دەبێت لەسەر جەستە و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا دەبێتە هەستیاریەکی کوژەر و تووشی شۆکت دەکـات.

کە دەبێتە هۆی خێرا دابەزینی پەستانی خوێن و نارێکی لە هەناسەدان، ئەم هەستیاریە ئەوەندە خێرایە لەوانە پاش یەك خولەك ڕوو بدات پاش بەرکەوتنت بە هۆکارێکی دەرەکی وەك تەپ و تۆز...هتد، وە لەهەندێك حاڵەتیش دوادەکەوێ لەوانەیە پاش چەن خولەکێك ڕووبدات.

☏ ئەگەر کەسێك تووشی ئەم هەستیاریە بوو ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بـکە:

1- خێرا پەیوەندی بە تیمەکانی فریاکەوتنەوە بکـە.

2- پرسیار لەکەسی توشبوو (کچ، کوڕ) بـکە ئاخۆ هەڵگری دەرزی ئـیپینیفرین(ئـیپی پـین)ـە یان نا؟ ئەگەر زانیت دەرزیەکەی پێبوو وە پێویستی بە لێدانی دەرزیەکە بوو پێویستە بە کەسی توشبوو بڵێی کە پێویستت بە دەرزی دژە هەستیاری هەیە و ئەبێ پێی بکوترێی، دواتر دەتوانی لە ماسولکەی ڕانی دەرزیەکەی لێ بدرێت، ئەگەر پاش پێنج دەقە دەرزیەکە کاردانەوەی خۆی نەبوو پێویستە دۆزێکی تری لێ بدرێت.

3- پاشان کەسەکە لەسەر پشت ڕابکشێنەو جلی بەری بۆ فراوان کە تاکو بە ئاسانی هەناسە بدات پاشان بە بەتانیەك دایبپۆشە، لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە نابێت هیچ خواردنەوەیەکی بدرێتێ نەوەك تووشی گیران ببێت و ببێتە هۆی خنکانی.

4- ئەگەر کەسەکە ڕشانەوە یان خوێن لەدەمیەوە هاتە دەرەوە هەوڵبدە بیخەیتە سەر لاتەنیشت بۆ ئەوەی ڕێڕەوی هەناسەی نەگیرێت و بە ئاسانی هەناسە بدات.

نیشانەکانی هەستیاری توند چین؟

1- سووربوونەوەی پێست و خوران و شینبوونەوە یان مۆربوونەوەی پێست و گەرمبوونی.

2- هەڵئاوسانی ڕوومەت، چاو، لێوەکان، یان قورگ.

3- گیرانی هەناسە کە وادەکات خیزە خیزی سینگی بێت و ناتەواوی هەناسەدان.

4- کەمبوونەوە یان خێرا لێدانی دڵ.

5- هێڵنجدان و ڕشانەوە وسکچوون.

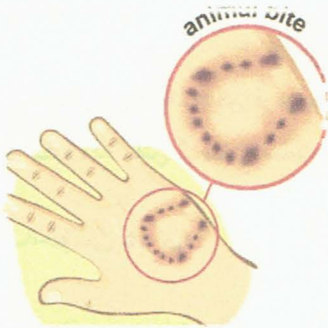
6- سەرگێژبوون، بوورانەوە، یان لەهۆشخۆچوون.

هەندێك لەو شتانەی کە تووشی هەستیاری توندمان دەکات بریتین لە:

دەرمان، چەرەزات، ماسی، هەنگ، زەردەواڵە، مێرووله...هتدیان هەستیاری پێشینەت هەیەو ئێستا دووبارە سەری هەڵداوەتەوە، پرس بە دکتۆرەکەت بکە ئەگەر ئەتەوێ دەرزی ئیپینیفرین لەگەڵ خۆت هەڵگریت.

گـەستن بەهـۆی گیاندارانـەوە

زۆربەیان بەهۆی سەگ و پشیلەوە ڕوودەدەن، هەرچەندە لەوانەیە شوێنی گەستنەکە کەم بێت و جێ برینی زۆری بەجێ نەهێشتبیێت لە شوێنی گەستنەکە، بەڵام کەڵبەکانیان هەڵگری هەزارەها بەکتریای پیسن کە بە قوڵایی پێستدا ڕۆچوونە لەکاتی گەستنەکەدا.





ئەم ڕێنماییەی خوارەوە ئەتوانی جێبەجێ بکەی ئەگەر جێی گەستنەکە جێ برینێکی کەمی دروست کردبوو:

1- بەجوانی جێی گەستنەکە بشۆ بە ئاو و سابوون.
2- بەکارهێنانی کرێمی دژەهەوکردن لەجێی گەستنەکە بدەو بە جوانی بەباندجێکی خاوێن بیبەستە.

ئەگەر هەستت بەم چەن تێبینیە کرد ئەوا پێویستە سەردانی دکتۆر بکەیت:

1- ئەگەر برینەکە قوڵبوو، وە دڵنیا نەبوویت لەسەلامەتی برینەکە.
2- جێگای گەستنەکە برینی کراوەبوو، وە تووشی خوێن بەربوونێکی توند هات ـ پەستانێکی زۆر بخەرە سەر شوێنی برینەکە بە باندجێك یان پارچە پەڕۆیەکی خاوێن گرێ بدە بۆ ئەوەی خوێنبەربوونەکە ڕاوەستێ.
3- ئەگەر هەستت کرد تووشی هەڵئاوسان، سووووربوونەوە، ئازاری توند، هەروەها کێمی لێدەهاتە دەرەوە، نیشانەی ئەوەن تووشی هەوکردن بووە جێی گەستنەکە.

4- ئەگەر گەستنەكە بەهۆی سەگ یان پشیلەوە بوو پێویستە بە كووتانی دژە هاری بكوترێی، ئەگەریش بەهۆی گیانداری ترەوە بوو سەردانی دكتۆر بكە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری پێویست.

5- ئەگەر پێنج ساڵ پێشتر نەكوتراوی بە دەرزی گوزاز و شوێنی گەستنەكە قوڵ و پیس بوو، وا باشە سەردانی دكتۆر بكەی.

هاری(Rabies) چییە؟

هاری(Rabies) نەخۆشێكی 100٪ كوژەرە، بەڵام خۆشبەختانە ڤاكسین 100٪ دەتپارێزێ لە تووش بوون ئەگەر وەری بگری لە پاش گەستنی سەگ و ئاژەڵە كێویەكان.

خۆپاراستن لە نەخۆشی هاری:

1- هیچ كاتێك هەوڵ مەدە یاری لەگەڵ سەگ بكەی بەبێ ئەوەی دڵنیا بی لەوەی سەگەكەماڵیە وكوتراوە ئەگەر سەگت لە ماڵێ هەیە بیبە بە ڤاكسین بیكوتە.

2- لەپاش گەستن گرینگترین شت بۆماوەی 15 خولەك زۆر بەجوانی بە ئاو و سابوون و پاككەرەوە و ئەگەر هەبوو یۆدی پزیشكی برینەكە بشۆ ئەگەری تووش بوون زۆر زۆر كەم دەكاتەوە ئەگەر لە ئەمانەت دەست نەكەوت تەنها ئاو بەكاربێنە با 15 خولەك دایم ئاو بەسەر برینەكەدا بێتە خوارەوە.

3- شتێكی خاوێن لەسەربرینەكە دابنێ و سەردانی نزیكترین بەشی فریاكەوتن بكە ئەگەر هیچ چارەیەكت نەبوو هەركات چویەوە ناوشار سەردانی بنكەی فریاكەوتن بكە.

چی بكرێت بۆ برینێكی پیسبوو بە لیكی ئاژەڵ؟

هەر برینێكی پیس بوو بە لیكی ئەو ئاژەڵانە پێویستە ئەمانەی خوارەوەی بۆ بكەی:-

1- بەبیرهێنانەوە و فێركردنی ئەوەی لەسەرەوەلە خاڵی یەك نووسیومانە(شۆردن و تەعقیم و كوتانی تەواو) تاكو بۆ جاری داهاتوو هەم قوربانیەكە فێربێ پێویستە هەركەس لەئاست خۆیەوە ئەم هۆشیاریە بگەیێنێ بەڵكو بەشداربین لە پلانی رێكخراوی تەندروستی جیهانی كە بۆ ساڵی 2030 هیچ كەسێك نەمرێ بە هاری كە لە ئێستادا ساڵانە هەزاران كەس دەمرن.

2- لەپاش شۆردن و تەعقیمێكی زۆر جوان بەهیچ شێوەیەك نابێت برینەكە بدورێتەوە، چونكە گەر ڤایرۆسەكەی تێدابێ دوورینەوە دەبێتە هۆی بڵاوە پێكردنی بە دەمارەكان و لەشدا.

3- هەر كەسێك برینی هەبوو بە هۆی ددان یاخود پیس بوو بوو بە لیكی سەگ پێویستی بە ڤاكسینە گەر برینەكەش گەورەبوو پێویستی بە ئیمینۆگلۆبۆلین.

ئیمینۆگلۆبۆلینی چییە؟

دژە تەنە لە پلازمای خوێن(خرۆکەی سپییەکانی خوێنە) کە پنجینەی سەرەکی بەرگری لەشن، دژی هەر دژەتەنێك نامۆ ئیش دەکات، کە دێتە ناو لەشەوە.

ئیمینۆگلۆبۆلینی هاری بە دۆزی 20 وەحدە/کگم بەشێکی زۆری لە برینەکەو دەوروبەری دەدەی ئەوەی ماوە لە ناو ماسولکەی دیلتۆید(شان) دەدەی، ئەمە بۆ ئەوەیە تا ڤاکسینەکە دەکەوێتە کار بە 7-14 رۆژ پارێزگاری لە تووش بوون بکات، چەند جۆرێکی هەیە کە بریتین لە:

1- ڤاکسینی هاری دۆزی سفر هەمان رۆژی گەستنەکە لە دێلتۆید یان بەشی لاپێشی ران Anteriolateral thigh لە منداڵان.

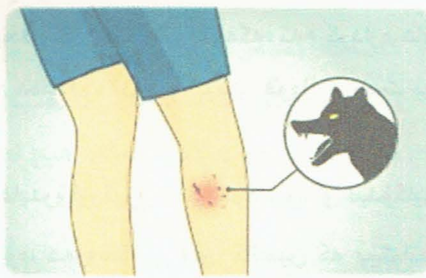
2- دۆزی دووەم پاش 3 رۆژ لە رۆژی گەستنەکەوە.

3- دۆزی سێیەم پاش 7 رۆژ لە گەستنەکە.

4- دۆزی چوارەم پاش 14 رۆژ لە گەستنەکە

5- دۆزی پێنجەم پاش 28 رۆژ لە گەستنەکەوە.

هەموویان لە ماسولکەی دێلتۆید(شان) یان Anterio-lateral ی ماسولکەی ران دەدرێت ئەگەر منداڵ بوو.





فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی مێرووەکان

زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە گیاندارێك پێوەیان دەدات تەنها تووشی هەندێك زیانی کەم ئەبنەوە، کە جێی پێوەدانەکە سوور دەبێتەوە، و خورانی هەیە لەگەڵ هەندێك هەڵئاوسان. تەنها هەندێك جۆری نەبێت وەك پێوەدانی هەنگ یان زەردەواڵە یانیش دووپشك کە هەستیاریەکی زۆر دروست دەکات، هەندێك لەو گیاندارانەش هەڵگری ڤایرۆسی مەترسیدان بۆ نمونە West Nile virus کە



هەندێك ڤایرۆسی مەترسیدار لە خۆیا هەڵەگرێ لەوانەشڤایرۆسی زیــکـا.

❖ بۆ هەستیاری کەم بەهۆی گەستن یان پێوەدانەوە ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

1- کەسەکە بگوازەوە شوێنێکی سەلامەتی دوور لەجێی پێوەدانەکە.

2- گیاندارەکە لابە ئەگەر پێویست بوو.

3- بەجوانی شوێنی پێوەدانەکە یان گەستنەکە بە ئاو و سابوون بشۆ.

4- هەندێك سەهۆڵ لەناو پارچە قوماشێك دابنێ و بیخە سەر جێی پێوەدانەکە، ئەم کردارە هانی دامرکاندنی هەڵئاوسانەکە دەدات و ئازارەکەی کەم دەکاتەوە، ئەگەر برینی قووڵ دروست بوو بەرزی بکەوە لەسەرووی ئاستی دڵەوە.

5- بەکاهێنانی مەرهەم یان کرێمێك کە ماددەکانی هایدرۆکۆرتیزۆن ،پرامۆکسین، و لیدۆکاینی تێدابێ بۆ ئەوەی ئازارو هەستیاریەکەی کەم بکاتەوە، هەروەها گیراوەی کالامین کە پێکهاتەی کۆلۆیدال ئۆتامیل و سۆدا پاودەری تێدابێت کە یارمەتی ساف کردن و جوانکردنی شوێنی خورانەکە دەدەن.

6- ئەگەر ئازاری لەگەڵ هەبوو دەتوانی ئازارشکێنێك بەکاربێنی.

عادەتەن نیشانەو دەرکەوتەکانی پێوەدان یان گەستنی بەهۆی گیاندارانەوە لە ڕۆژێك تاکو دوو ڕۆژ دەرەکەوێت، ئەگەر هەستت بەزیانی زۆر کرد پێویستە هاوکاری پزیکشی وەربگری.



چی کاتێك پێویستە سەردانی فریاکەوتن بکەی:

1- هەناسەدانی قوورس بوو.
2- هەڵئاوسانی لێوەکان ، قورگ ، پێڵووی چاوەکان.
3- گێژبوون و بورانەوە یان لەخۆچوون.
4- خێرا لێدانی دڵی.
5- سوورهەڵگەڕانی لەشی.
6- هێڵنج و ڕشانەوە.
7- پێوەدانی دووپشك لە منداڵاندا.

ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکە هەتاوەکو فریاگوزاری خێرا دەگات:

1- پرسیار لەکەسەکە بکە لەبۆ دەرزی ئیپینیفرین (دەرزیەکی دژە هەستیاری بەهێزە).
2- ئەگەر کەسەکە ووتی پێویستم بەلێدانی دەرزیەکەیە ، ڕاستەوخۆ لە ماسولکەی ڕانی بدە کاتێك دەرزیەکەت لێدا بەخێرایی دەری مەهێنەوە چاوەڕێ بکە تاکو چەند چرکەیەك.
3- جلە تەسکەکانی لەبەر داکەنە و بە بەتانیەك دایبپۆشە ، هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی مەدەرێ بۆ خواردن چونکە لەوانەیە تووشی گیرانی بکات.
4- کەسەکە لەسەر لاتەنیشتێك دابنێ بۆ ئەوەی تووشی گیران نەبێت، لەحاڵەتێك کە ئەگەری ڕشانەوەی هەیە یانیش خوێن لەدەمیەوە دەهات.
5- بوژاندنەوە دەست پێبکە ئەگەر هیچ نیشانەیەکی زیندەیی وەك هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو.

فریاگوزاری سەرەتایی لەکاتی گەستنی مرۆڤ:

هەندێك جۆری گەستنی گیانداران مەترسیدارن یان زۆر مەترسیدارن لەبەر ئەوەی چەندەها ڤیرۆس و بەکتریای ژەهراوی لەناو لیکیاندا هەلگرتووە، بۆیە گەستنی مرۆڤیش هاوشێوەی گیانداران مەترسیدارە چونکە ژەهرو بەکتریاو ڤایرۆسی زۆر مەتریسدار لەناو لیکی دەمیدا هەیە ، هەرلەکاتی گەستن و بریندار بوونی پێستدا ئەو بەکتریاو ڤایرۆسانە دەگوازرێنەوە بۆ کەسەکە وتووشی



هەوکردن وهەندێك کێشەی تری دەکات.

➢ لەکاتی گەستنی بەهۆی گیاندارانەوە ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بـکـە:

1- ئەگەر برین هەبوو خوێنبەربوونەکە ڕابوەستێنە بە پەستان خستنە سەر برینەکە بە پارچە گۆزێك یان پارچەیەك جلی خاوێن.

2- جێی گەستنەکە بەجوانی بشۆ بە ئاو و سـابوون.

3- دواتر شوێنی گەستنەکە بە باندجێك بپێچەوە.

4- سەردانی نەخۆشخانە بکە بۆ وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی لەکاتێکدا تۆ پێنج سالْ پێش ئەوە نەکوترابووی بەدەرزی گوزاز، لەو جۆرە حالەتانەدا پێویستە لەماوەی ٤٨ کاتژمێر دووجار بکوترێ.

بـوژاندنەوەی دڵ وسـیـیەکان: CPR

بوژاندنەوەی دڵ وسییەکان کردارێکی فریاگوزاری خێرایە بۆ ڕزگارکردنی کەسێك کە دڵی یان هەناسەی وەستابێت، سەنتەری ئەمریکی بۆ دڵ دەڵێت هەموو کەسێك دەتوانێت ئەم کردارە جێبەجێ بکات ئەگەرچی پێشتر هیچ ڕاهێنانێکی نەکردبێت.

هەرگیز ترست نەبێت لە ئەنجامدانی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان، ئەگەرچی پێشتر هیچ کردارێکی لەم شێوەیەت نەکردبێت، چونکە ئەنجامدانی ئەم کردارە زۆر باشترە لەوەی کە هیچ نەکەیت و تەماشا بکەیت، لەوانەیە تۆ بە ئەنجامدانی ئەم بوژاندنەوەیە ژیانی کەسێك لە مردن ڕزگار بکات.

سەنتەری ئەمریکی بۆ دڵ چەند ئاۆژگاریەکی هەیە ئەوانیش:

1- ئەگەر کەسێك پێشتر هیچ ڕاهێنانێکی نەکردبێت ، تەنها دەست بکە بە بوژاندنەوەی دڵ، بە پەستانی 100 بۆ 120 جار لە خوولەکێك، هەتایارمەتی پزیکشی دەگات.

2- ئەگەر پێشتر ڕاهێنانت کردبێت و ئەزموونت هەبێت و توانای جێبەجێ کردنت هەیە، وە کەسێك هەبوو هیچ جووڵەیەکی نەبوو، دڵ و سییەکانی وەستابێت، یەکسەر دەست بکە بە کردارەکە بە 30 پەستان دواتر دەتوانی پشکنینی بۆ بکەی، ئەگەر پێویستی کرد بەردەوامبە لە بوژاندنەوەکە.

3- ئەگەر پێشتر ڕاهێنانت کردبێت، بەڵام شارامزایی یان توانای ئەنجامدانیت نییە، کەیسێکت هاتە پێش و پێویستی بە بوژاندنەوە هەبوو، مەترسەو دوودڵ مەبە لە ئەنجامدانی، بۆیە دەست بکە بە ئەنجامدانی کردارەکە لە هەر خوولەکێك 100 ـ 120 جـار.

لە خوارەوە زانیاری زیاتر بـزانە

1- ئەو ئامۆژگاریانەی سەرەوە کە باسکران لەبارەی بوژاندنەوە تەنها بۆ کەسی پێگەیشتوو یان منداڵ ئەکرێت، بۆ منداڵی ساواش جیاوازە، بۆ منداڵی تازە دایکبوو نابێت.

2- بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان یامەتی ناردنی خوێن دەدات لە دڵەوە بۆ مێشك و ئەندامە زیندووەکان، کە وادەکات لێدانی دڵ بەرێکی بمێنێتەوە تاکو هاوکاری پزیکشی دەگات.

3- کاتێك دڵ لە لێدان دەوەستێت ، خوێنی بێ ئۆکسجین دەتوانێت لەماوەی هەشت بۆ دە خولەکێك خانەکانی مێشك تێکبشکێنێت.

4- بۆ ئەوەی بە جوانی فێری ئەنجامدانی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان ببیت پێویستە لە چەند ڕاهێنانێکی تایبەت بە فریاگوزاری بەشداری بکەیت، وە بۆ ئەوەی فێری بەکارهێنانی AED ببیت، ئەگەر هەر نەتزانی ئەنجامی بدەیت وا باشە پەیوەندی بە تیمەکانی فریاگوزاری سەرەتاییەوە بکەی بۆ ئەوەی بە زووترین کات بگەن بە هاناتەوە.

پێش ئەوەی ئەم کردارە جێبەجێ بکەیت ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکە:

1- ئایا ئەو شوێنەی یان ئەو ژینگەیەی کەسەکەی تێدایەی سەلامەتە، ئەگەر زانیت شوێنێکی مەترسیدارە دەبێت بیگوازیتەوە بۆ شوێنێکی دوور لە مەترسی.

2- ئایا کەسەکە بێهۆشە یان بە ئاگایە؟ ئەگەر زانیت بێهۆشە ، دوو سێ جار بەدەنگێکی بەرز بانگی بکە، یانیش شانەکانی بجووڵێنە بڵێ ئایا تۆ باشی!؟

3- ئەگەر کەسەکە هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبوو، وە دوو کەس لای ئامادەبوون، پێویستە یەکێکیان بەخێرایی پەیوەندی بە تیمەکانی فریاکەوتنەوە بکات، و یەکێکیشیان پێویستە بوژاندنەوەکە ئەنجام بدات.

ئەگەر چی یەك کەس ئامادەبوو وە حاڵەتەکە حاڵەتێکی مەترسیدار بوو ، زانیت هیچ وەڵامدانەوەیەکی نییە، دەست بکە بە بوژاندنەوە بۆ ماوەی خولەکێك ئینجا پەیوەندی بە تیمەکانی فریاکەوتنەوە بکە.

4- ئەگەر ئامێری (AED) هەبوو ، کەسەکە چوو بووە بنری شۆکەوە دەست بکە بە بەکاهێنانی ئامێرەکە و پاشان دوای ڕێنماییەکانی بکەوە، دواتر بوژاندنەوەکە دەست پێ بکە.

✎ سێ پیت هەن بەبیرت بێت هەموو کاتێك لەکاتی ئەنجامدانی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان ئەویش C،B،A واتە(airway,Breathing ,ciculation) واتا کە ئاماژەن بۆ بوژاندنەوەی دڵ واتە سووڕی خوێن، و هەناسەدان، وە کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان بۆ ئەوەی ڕێگەی چوونە ژورەوەی هەوا بۆ سییەکان خۆش بکەین.

یەکەم: بووژاندنەوەی دڵ لە ڕێگەی شێلانی دڵ(پەستان):

1- کەسەکە لەسەر ڕووی پشت درێژ بکە.



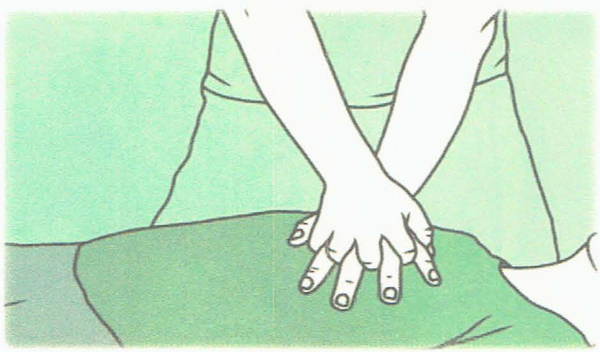
2- دەبێت ئاراستەی شان و مل و قاچەکان ڕاست و دروست بن.

3- لەپی یەکێك لە دەستەکانت لە ناوەڕاستی سینگی کەسەکە دابنێ، نێوان هەردوو مەمکی،دەستەکەی تریشت ڕاستەوخۆ بخەرە سەر دەستەکەی ترت، ئانیشکی دەستەکان بە ڕاستی بهێڵەوەو ئاراستەی شانت لەسەر دەستەکانت بن واتە هەموو توانای خۆت لەسەر دەستت دابنێ.

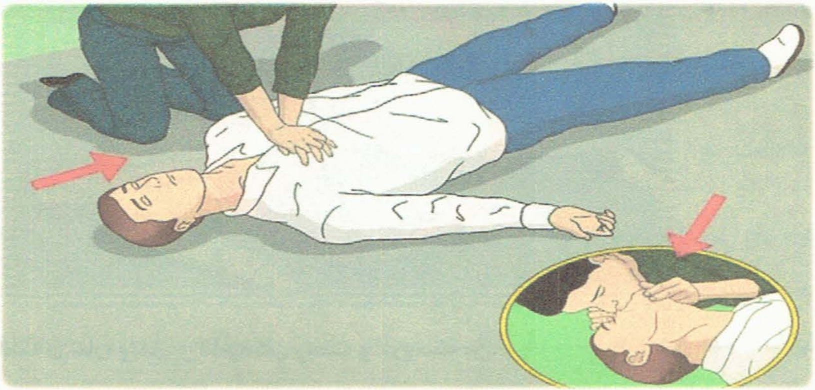


4- توانای بەشی سەرەوەی لەشت لەسەر دەستەکانت بێت و پەستانێك بە قوڵایی دوو ئینج کە دەکاتە(پێنج سانتیمەتر) لەسەر سینگت بکە، لەهەر خوولەکێك ١٠٠ بۆ ١٢٠ پەستان بکە، واتە لە یەك چرکە دوو پەستان نەك زیاتر.

5- ئەگەر کەسەکە شارەزا بوو وە یان پێشتر ڕاهێنانی کردبوو، با بەردەوام بێت لەسەر (سی پی ئار) هەتا تیمی فریاگوزاری دەگات، وە لەگەڵیدا چاودێری هەناسەدان و ڕێڕەوەی هەناسەی بکات.



دووەم: ڕێـڕەوی هـەنـاسـە: خاوێن کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان:



1- ئەگەر تۆ پێشتر ڕاهێنانت کردووە، توانای ئەنجامدانی کرداری سی پی ئارت هەیە، سەرەتا ٣٠ پەستان بکە، پاشان ڕێڕەوی هەناسەدانی کەسەکە بکەوە ، و لەپی دەستت لەسەر ناوچەوانی کەسەکە دابنێ و بۆ پشتەوەی ببە ینجا بە نەرمی بە پەنجەکانت چەناگەی بەرز بکەوە بۆ ئەوەی ڕێڕەوی هەناسەی بەجوانی بکرێتەوە.

2- پشکنین بۆ هەناسەدانی بکە بەس نابێت ماوەی پشکنینەکە زیاتر لە پێنج یان دە چرکە بخایەنێت، سەیری جوولەی سینگی بکە بۆ هەناسەدان، پێشتر دەگووترا ڕوومەتت لەلای لووتیەوە دابنێ بزانە هەناسەی لەلووتت دەدا، بەڵام ئێستا دەوترێ ئەوەش ئەنجام مەدە، ئەگەر جوولەی سینگی نەبوو یان هەناسەدانی زۆر خێرا بوو، دەم لـەسەر دەمی کەسەکە دابنێ و هەناسەی پێ بدە یان ئەگەر بێزت نەهاتەوە دەتوانی پارچەیەك گۆز یان شاش لەسەر دەمی دابنێی و ئینجا هەناسەی پێ بدەوە ئەگەر دڵنیا بووی لەوەی کەسەکە بێهۆشە بەیەکێك لە حاڵەتەکانی وەك جەڵتەی دڵ وە پێشتر ڕاهێنانت نەکردووە لە سی پی ئار، لە پێدانی هەناسە بە دەم بوەستە تەنها بوژاندنەوەی دڵ بکە بەپەستان کردن.

سێیەم: هەناسەدان: پێدانی هەناسە بۆ کەسەکە:

ڕزگارکردنی کەسەکە بەهەناسەدان لەڕێگەی دەمەوە یان ئەگەر دەم برین بوو یانیش بۆت نەکراوە لەڕێگەی لووتەوە هەناسەی پێ بدە:

1- کاتێك ڕێرەوەی هەناسەت کردەوە لەڕێگەی خوارکردنەوەی سەر و بەرزکردنەوەی چەناگە، کوونە لووتی کەسەکە بگرە بە دەست و هەناسەی پێ بدە لەڕێگەی دەمتەوە.

2- ئامادەی بکە بۆ پێدانی دوو هەناسە، هەر هەناسەیەك پێی دەدەی کەمتر لەیەك چرکە کۆتایی بێت لەگەڵ ئەوەش تەماشای سینگی کەسەکە بکە بزانە بەرز دەبێتەوە، ئەگەر سینگی بەرز بووەوە، هەناسەی دووەی بدەرێ، ئەگەر سینگی بەرز نەبووەوە، دووبارە چەناگەی بەرز بکەوەوە و سەری بۆ پشتەوە ببە، دواتر هەناسەی دووەمی پێ بدەوە. پێویستە لەگەڵ هەر ٣٠ پەستانێك دوو هەناسەی پێ بدرێت.

3- دەست بکەرەوە بە بوژاندنەوەی دڵ.

4- ئەگەر کەسەکە پاش پێنج جار واتە پێنج سووڕ لە ئەنجامدانی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان(نزیك دوو خوولەك) هیچ جووڵەیەکی نەبوو، پێویستە (AED) لەسەر دابنرێت و دوای ڕێنماییەکانی بکەوە. لەسەر شۆکی دابنێ و یەکەم کارەبای لێ بدە دواتر دەست بکەوە بە بوژاندنەوەکە دیسان بۆ ماوەی دوو خوولەك بەردەوامبە پێش ئەوەی دووەم جار کارەبای لێ بدرێتەوە، ئەگەر ڕاهێنانت نەکردبوو لەسەر بەکارهێنانی ئامێری (AED) ، پێویستە کەسی شارەزا هاوکارت بێت لە بەکارهێنانی ئەگەر ئامێرەکە نەبوو، پێویستە بەردەوام بیت لە بوژانەوەکە تاکو نیشانە زیندەییەکانی دەرەکەون یانیش تاکو هاوکاری پزیشکی دەگات.

ئامێری AEDچییە؟

ئامێرێکی ئەلکترۆنی پێشکەوتوە کە خۆی دەستنیشانی وەستانی دڵ دەکات بە هۆی VF و PVT و هەر خۆی چارەسەریا دەکات لە ڕێگای تەزوویەکی کارەباییەوە.





بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان بۆ منداڵ

1- ئەگەر بەتەنها بووی لەگەڵ منداڵەکە و هیچ هەناسەدانێك و وەڵامدانەوییەکی نەبوو، سەرەتا پەیوەندی بکە بەتیمەکانی فریاکەوتنەوە دواتر دوو خولەك بوژاندنەوەی بۆ بکە.

2- ئەگەر کەسێکی تر لەگەڵت ئامادەبوو بانگی بکە و بڵێ پەیوەندی بە تیمەکانی فریاکەوتنەوە بکە، ئەگەر ئامێری (ئەی ئی دی) هەبوو یەکسەر بۆی دابنێ و دەست بکە بە بوژاندنەوەکە.

3- ئەگەر منداڵەکە بێهۆش بوو بڵام بینیت هەناسەدانی ئاساییە پەیوەندی بەتیمەکانی فریاکەوتنەوە بکەو چاوەڕێی یارمەتی بکە چونکە پێویست ناکات هیچی بۆ ئەنجام بدەیت، بەڵام ئەگەر هەناسەدانی نەبوو یان تەواونەبوو ئەوکات پێویست بە بوژاندنەوە ئەکات.

حاڵەتە فریاگوزارییەکان بۆ منداڵێك کە بێ هەوشە:

1- دڵنیابەرەوە لەوەی شوێنەکە شوێنێکی سەلامەتە بۆ خۆت و منداڵەکە.

2- پشکنین بۆ منداڵەکە بکە ئایا بێهۆشە یان نــا؟

- شانی منداڵەکە بجوڵێنەو بانگی بکە بڵێ ئایا باشیت؟

- بەخێرایی پشکنینێك بکە بزانە هیچ برینێك یان خوێنبەربوونێك یان هیچ کێشەیەکی نییە؟

3- هەناسەدانی بپشکنە:

گوێت لای لووت و دەمی منداڵ دابنێ بزانە هەناسەی دەدات لە ڕوومەتت یان سینگی هیچ جووڵەیەك دەکات؟



4- دەست بکە بە شێلانی دڵ یان بوژاندنەوەکە ئەنجام بدە ئەگەر هیچ وەڵامدانەویەکی نەبوو:

- منداڵەکە لەسەر پشت دابنێ ئاگاداربە سەری منداڵەکە زۆر مەبە پشتەوە یان چەناگەی زۆر بەرز مەکەوە، ئەگەر هەستت کرد منداڵەکە تووشی برینی ڕکەپەتك بووە منداڵەکە بگوازنەوە شوێنێکی نەجووڵاو بۆ گواستنەوەشی پێویستە هەموو جەستەی بەیەکجار و بەیەکسانی هەڵبگریت و بیگوازیتەوە.

- بۆ منداڵی ساوا (٠ ـ ١٢) مانگ ، پێویستە دوو پەنجەت بەکاربێنی بۆ شێلانی دڵ ، بۆ منداڵی سەروو (١)ساڵ تاکو (١٢) ساڵ پاژنەی دەستت لەسەر خوارووی سینگی منداڵەکە نێوان هەردوو مەمکەکانی دانێ و دەتوانی بە دەستەکەی ترت پەستانی بخەیتە سەر.
- بۆ منداڵی ساوا پەستانەکە دەبێت بەقووڵایی (١،٥ بۆ ٢،٥)سانتیمەتر بێت، وە بۆ منداڵی سەروو یەك ساڵیش بە قووڵایی (٢،٥ بۆ ٣،٥)بێت .
- ٣٠ جار شێلانی دڵ ئەنجام بدە ، واتە لەهەر خولەکێك ١٠٠ پەستان، دڵنیابەوە لەوەی

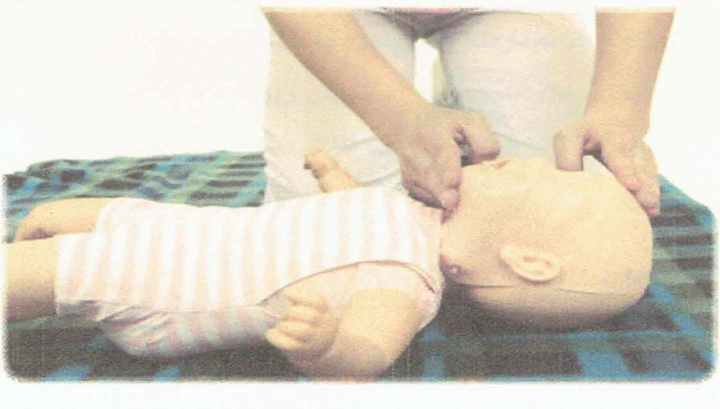


لەکاتی هەردوو پەستانێك دەبێت سینگ بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

- دواتر پشکنین بکە بزانە هەناسەدانی منداڵەکە نەگڕاوەتەوە.
- لەسەر بوژاندنەوەکە بەردەوامبە تاکو هاوکاری پزیشکی دەگات.

5- بۆ ڕزگارکردنی هەناسەی ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

- بۆ کردنەوەی بۆڕی هەناسەدانی ، چەناگەی بۆ سەرەوەو بە ناولەپی دەستیشت پاڵ بە ناوچەوانیەوە بنێ بۆ دواوە، ئەگەر هەستت بە برینی مل یان دڕکەپەتك کرد نابێت سەری ببەیتە پشتەوە.



- بۆ منداڵی سەروو یەك ساڵ دەمی منداڵەکە داپۆشە بە دەستێکت و بەدەستەکەی ترت لووتی بگرە ئینجا هەناسەی بدەرێ.

- بۆ منداڵی ساوا دەبێت دەم و لووتی منداڵەکە داپۆشی بە دەمت و ئینجا هەناسەی بدەیتێ.
- دوو هەناسە بە منداڵەکە بدە و سەیری سینگی منداڵەکە بکە بزانە بەرز دەبێتەوە، هەر هەناسەیەك نابێت لە چرکەیەك زیاتر بێت.

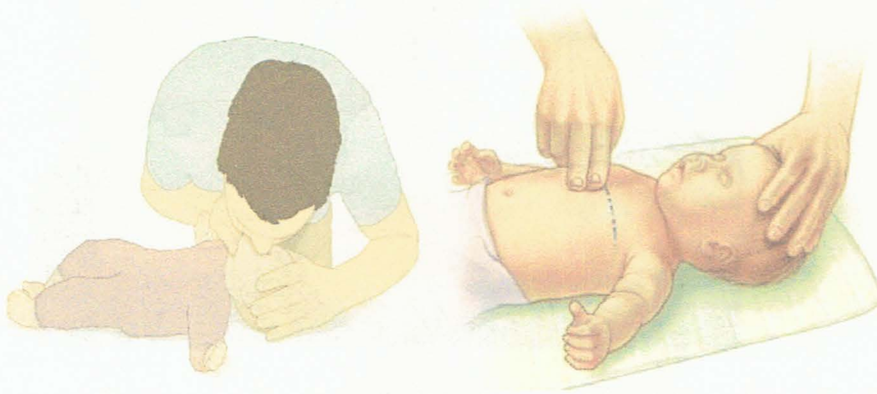
6- بەردەوامبە لە بوژاندنەوەی دڵ وسییەکان ئەگەر هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبوو یان هەناسەدانی نەگەڕاوە:



- دەتوانی لەگەڵ هەر ٣٠ جار پەستانێك دوو هەناسەدانی بدەیتێ، ئەگەر کەسێکی تر هات بۆ یارمەتیدانت، پێویستە هەر جارێك ١٥ پەستان و دوو هەناسەی بدەیتێ.
- ـ بەردەوامبە لە شێلانی دڵ ٣٠ بە دوو هەناسە هەتاوەکو یارمەتی پزیشکی دەگات.

- ئەگەر پێنج خوول بوژاندنەوەت ئەنجامدابوو واتە دوو خولەکی تەواو بەڵام منداڵەکە هیچ کاردانەوەی نەبوو پێویستە پەیوەندی بە تیمەکانی فریاگوزاریەوە بکەیت.

7- ئەگەر پێویستی کرد دەبێت ئامێری ئەی ئی دی بەکاربێت.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتان Burn

سووتان چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە هەر جۆرێك لەوانە پێویستی بە کردارێکی جیاوازی فریاگوزاری سەرەتاییهەیە، لێرە باسی سووتانێکی کەم یان جۆری یەکەمی سووتان دەکەین کە تەنها بەشی رووپۆشی پێست دەگرێتەوە:

1- دانانی شتێکی سارد لە شوێنی سووتانەکە وەك شووشتنی بە ئاوی سارد کە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازارەکەی دەدات، یانیش پارچەیەك خاولی بێنەو پارچەیەك سەهۆڵی تێدابنێ و ئینجا لە شوێنی سووتانەکەی دابنێ.

2- لابردنی بازن و ئەنگوستیلە لە دەست و پەنجەکانت یانیش ملوانکەی مل، چونکە سووتان دەبێتە هۆی هەڵئاوسان، بۆیە پێش ئاوسانی هەموو ئەوانەی باسکران لایبەن.

3- هەوڵی تەقاندنی بڵقەکان مەدە، ئەگەریش بڵق دروستبوو و خۆیان تەقین لەخۆوە بە ئاو و سابوون جێیەکەی بشۆ ئینجا کرێمی دژە هەوکردنی لێدەو پارچەیەك گۆزی لەسەر دانێ و بیپێچە.

4- دانانی کرێمی سووتان وەك سلڤارین ئەگەر هەبوو.

5- ئەگەر ئازارێکی زۆری هەبوو دەتوانی ئازارشکێنەکانی وەك پاراستۆڵ یان پرۆفین بەکاربێنی.

4- ئەگەر بڵقەکان گەورە بوون و گەرانەوە یانیش تووشی ئیلتیهابی زۆر بوو و برێکی زۆر شلەی لێدەهاتە دەرەوە پێویستە سەردانی دکتۆر بکەیت.

✶ بۆ سووتانی گەورەو مەترسیدار پێویستە ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

1- یەکەم شت کە لەکاتی هەر رووداوێکدا ڕوودەدات لەسەر کەسی فریاگوزار ئەوەیە کە کەسی بەرکەوتوو لەشوێنە مەترسیدارەکە بگوازێتەوە بۆ شوێنێکی سەلامەت، لێرەش کەسی بەرکەوتوو پێویستە لە شوێنێکی سەلامەت و دوور لە شوێنی ڕووداوەکە دابنێی، و ئەو جلە سووتاوەی کە بەجەستەیەوە نووساوە نابێت بەهیچ شێوەیەکە لێی بکەیتەوە.

2- پشکنین بکە بۆ سووڕی خوێنی ، تەماشای هەناسەدان و جووڵەی بکە، ئەگەر پێویست بوو CPR بۆ بکە.

3- لابردنی ئەنگوستیلە و بازن و ملوانکە بەتایبەت ئەگەر لە شوێنی سووتانکە بوو چونکە شوێنی سووتان یەکسەر هەڵدەئاوسێت.

4- له بۆ سووتانی گەورە هەرگیز هەوڵ مەدە ڕاستەوخۆی شوێنی سووتانەکە بخەیتە ناو ئاوێکی ساردەوە، چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی خێرای پلەی گەرمی لەش، و دابەزینی فشاری خوێن، و لەوانەیە سووڕی خوێن نـاچالاك بكات و ببێتە هۆی دروستبوونی شـۆك.

5- بەرز کردنەوەی شوێنی سووتانەك ئەگەر پێویسـت بـوو.

6- داپۆشینی شوێنی سووتانەکە بە بەتانیەکی شێدار، یان پێچانی بە باندجێك یانیش جلێکی خاوێن.

☆ چۆن دەست نیشانی جۆری سووتانەکە بکەین ئایا سووتانێکی بچووك یان گەورەیە؟

ئەگەر نەتزانی چۆن جۆری سووتانەکە دیاری دەکەی پێویستە تەماشای شوێنی سووتانەکە بکەی بەشێوەیەکی وورد، بەچەند نیشانەیەك دەتوانی جۆری سووتانەکە دیاری بکەی:

سـووتـانی پـلەیـەك:



لە سووتانی پلە یەك تەنها بەشی سەرەوەی پێست دەگرێتەوە، و بەم چەند نیشانەیە دەناسرێتەوە:

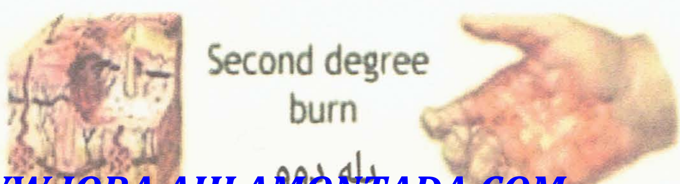
1ـ سـووربـوونەوە.

2ـ هەڵئاوسانی شوێنی سووتانەکە.

3ـ ئازارێکی تووند.

دەتوانی ئەم جۆرەیان هاوشێوەی سووتانی بچووك یان کەم کە لەسەرەوە باسکرا چارەسەر بکەی.

سووتـانی پـلـە دوو:



سوتانی پلە دوو بەم نیشانانە دەناسرێتەوە:

1ـ سووربوونەوە، یان پەڵەی سپی.

2ـ هەڵـئاوسان.

3ـ ئازاری تووند.

4ـ دروستبـوونی بـڵـق.

ئەگەر شوێنی سووتانەکە زیاتر نەبوو ٥.٧ سانتیمەتر ئەوا بە سووتانی بـچووك دەژمێردرێ و دەتوانی وەك سووتانی بچووك چارەسەری بکەی، بەڵام ئەگەر سووتانەکە ناوچەی دەست، دەموچاو، جومگە گەورەکان، بن ڕان، یان پێیەکان ، یانیش ناوقەدی گرتەوە، پێویستە سەردانی پزیشك بکەیتی و پێویستی بەچارەسەری پزیشکی دەبێت.

سـووتـانـی پـلـە سێ:



ئەم جۆرەیان لەهەردوو جۆرەکەی تر مەترسیدارترە و هەموو بەشەکانی پێست دەگرێتەوە لەوانەیە کار بکاتە سەر ئێسك و ماسولکەکانیش، شوێنی سووتانەکە بەشێوەی ڕەش یان سپی دەرەکەوێت، دەتوانی بەم چەند نیشانەیە بیناسیتەوە:

1- تێکچوونی هەناسە و گران بوونی هەناسە.

2- ژەهراوی بوون بە یەکە ئۆکسیدی کاربۆن.

3- بەهۆی ئەوەی خانەو شانەکان لەناو ئەچن بۆیە هەست بە ئازار ناکات.

4- شوێنی سووتانەکە بەشێوەی ڕەش یان زەرد یانیش سپی دەرەکەوێت.

سوتانی پلە چوار:

لە هەر سێ بەشی پێشوو خراپ تر سوتان و برینی زیاترە ئەگەر مانەوەی زۆر ئەستەمە.

دیاری کردنی ڕێژەی سوتان :

سەرو مل:9٪.

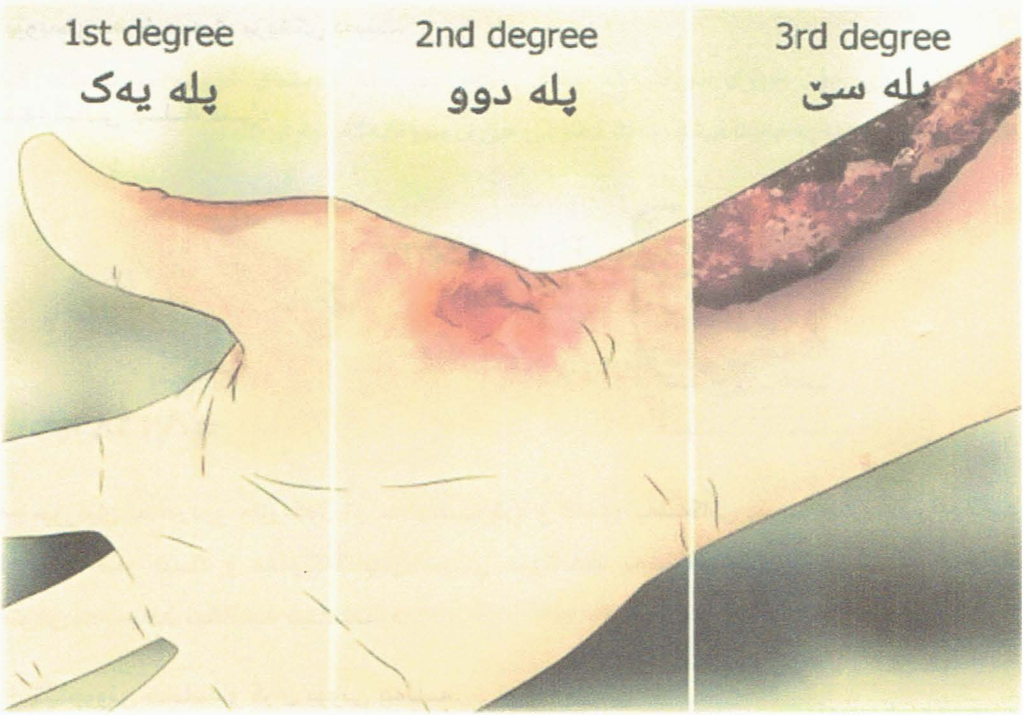
پێش سك : 18٪.

پشت سك : 18٪.

یەك قۆڵ هەمووی:9٪، بەهەردوو قۆڵ 18٪.

یەك قاچ هەمووی:18٪، بەهەردوو قاچ36٪.

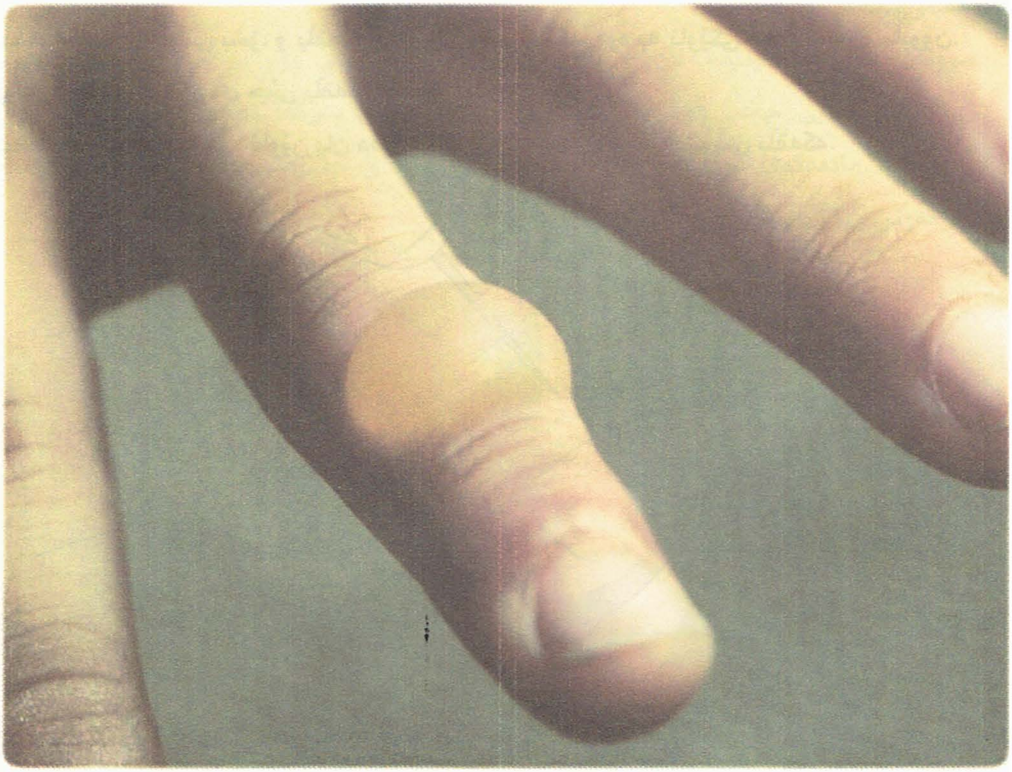
کۆئەندامی زاوزێ:1٪



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بلۆق کردن

بلۆق یان بلق بریتیە لە هەڵئاوسانی بەشێك لە ڕووی پێست کە پڕێتی لە پلازمای خوێن کاتێك دروست دەبێت کە پێست بۆ ماوەیەکی زۆر لێکخشاندن دەکات لەگەڵ شتێکی دەرەکی ئەمەش ئازارێکی زۆرو سووتانەوە لە شوێنی بلقەکە دروست دەکات، نمونەی بەرچاویش ئەوەیە کەلەکاتی لەپێکردنی پێڵاوی تەسك یان پێڵاوی نوێ دروست دەبێت.

بۆ ئەوەی دوور بیت لە هەوکردنی شوێنی بڵقەکە تکایە هەوڵی تەقاندنی مەدە چونکە کردنەوەی پێست دەرگایەکی واڵایە بۆ بەکتریاکان کە وادەکات بە ئاسانی شوێنەکەی تووشی هەوکردن ببێت.

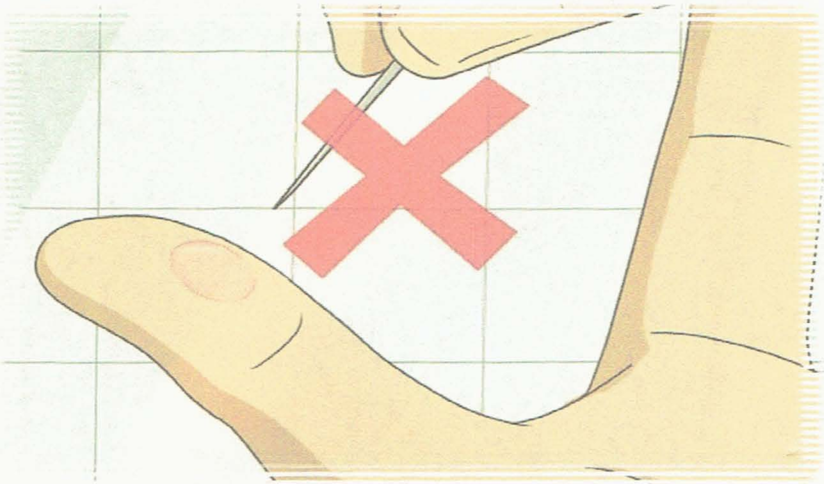


بۆ ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتای بۆ بڵقەکە پێویستە ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکەی:

1- دەستەکانت بەجوانی بشۆ، و بڵقەکە بەجوانی خاوێن بکەرەوە بە ئاوێکی گەرم لەگەڵ سابوون.

2- پاشان خاوێن کردنەوەی جێی بڵقەکە بە ئایۆدیـن.

3- .بەکارهێنانی مووسێکی خاوێن یان دەرزییەك بۆ کردنەوەی پێستی شوێنی بڵقەکە.



4- بۆ دەرهێنانی شلەی ناو بڵقەکە وا باشە لە چەند لایەکی بڵقەکەوە چەند کونێکی بچووك دروست بکەین تاکو شلەکە دێتە دەرەوە پاشان لێیگەڕێن و خاوێنی بکەینەوە، پێستەکە بەجێبێڵە و لێی مەکەوە.

5- بەکارهێنانی مەرهەم یان کرێمی دژە بەکتریا بۆ شوێنی بڵقەکە و پاشان دانانی پارچە گۆزێك و دواتر بە باندجێك بیپێچە.

6- ڕۆژانە گۆزو باندجەکە بگۆڕە بۆ ئەوەی زووتر شوێنەکەی چاك ببێتەوە و دووربێت لە هەوکردن.

بـۆ خۆپاراستن لە دروستبــوونی بڵق

پێڵاوێکی گونجاو لە پێ بکە چونکە چەند پێڵاو تەسك بێت ئەوەندە هەلی دروستبوونی بڵق زیاتر دەبێت، ئەگەر هەستت کرد پێڵاوەکەت ئازاری بەشێکی لە پێیەکانت دەدات یان لێکخشانی زۆری هەیە وا باشە پارچەیەك قوماشی نەرم لە جێیەکەی دابنێی بۆ ئەوەی ئازاری پێیەکانت نەدات، هەروەها بەکارهێنانی گۆرەوی ئەویش دروستبوونی بڵق کەم دەکاتەوە، بۆ خۆپاراستن لە بڵقی دەستەکان تکایە پەنجەوانە بکاربێنن چونکە ڕێگری دەکات لە دروستبوونی بڵقەکە.

سـووتـان بـە مـاددەی کـیـمیـایـی

بریتیە لەبەرکەوتنی ڕاستەوخۆی ماددەی کیمیایی بەر پێست، کە دەبێتە هۆی تێکشان و لەناوبردنی خانەو شانەکانی پێست.

سووتان بە مادده کیمیاییەکان چ کەم بێت یان زۆر، زیانێکی زۆر بە جەستە دەگەیەنن، ئینجا زیانەکانی بەپێی چەند هۆکارێك دەگۆڕێن لاوانە: شوێنی بەرکەوتنەکە (چاو، پێست، ڕووپۆشی ناوەوەی)، ماددەکەی قوتداوە یان هەڵیمژیوە، کوالێتی و چۆنیەتی بەرکەوتنی ماددەکە، ماوەی بەرکەوتن و کاتی بەرکەوتنی ماددەکە.

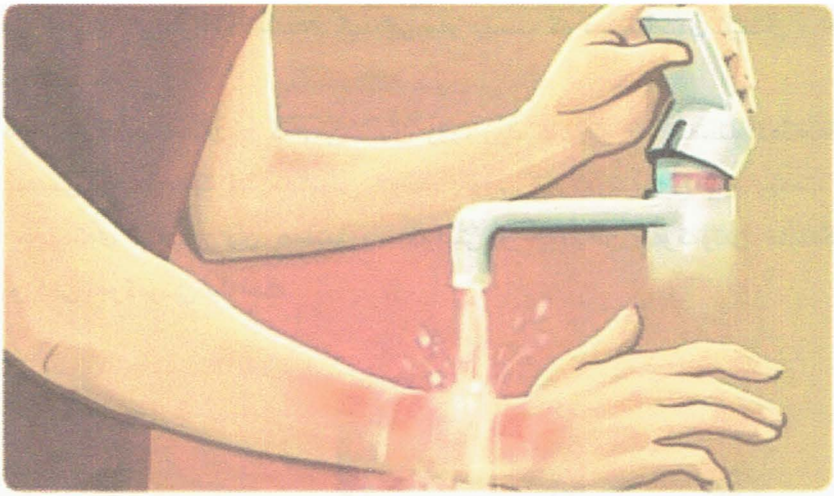


☏ ئـەگـەر هەستت کرد کەسێك بەرکەوتەی ماددەی کیمـیاییە و پێویستی بە هاوکاری هەیە، ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بـکە:

1- لابردنی مادده کیمیاوییەکە کە بووەتە هۆی سووتانەکە، بۆ لابردنی ماددەی ووشکی کیمیایی پێویستە پەنجەوانەو دەمامکت بەستبێ ئینجا بە پارچەیەك خاوولی یان فلچەیەك بەکاربهێنە بۆ خاوێنکردنەوەی.

2- لابردنی جلی پیسبوو بە مادده کیمیاییەکە یان هەر ماددەیەکی تر کە ئەگەری سووتانەکە زیاتر دەکەن.

3- شوێنی سووتانەکە زوو خاوێن بکەوە، بیخە بەر ئاوێکی سارد بۆ ماوەی ١٠ دەقە.



4- دوواتر بە پارچە گۆزێکی لەسەر دابنێ و بیپێچە ئەگەر پێویستی کرد.

5- ئەگەر ئازاری زۆر بوو دەتوانی ئازارشکێنەکان بەکاربێنی وەك(پاراسیتامۆڵ، ناپرۆکسین، بـرۆفین).

6- دەبێت کەسەکە به دەرزی گوزاز بکوترێ ، ماوەی کارکردنی دەرزی گوزاز ٥ ساڵە بۆیە وا باشە پێنـج ساڵ جارێك خۆت بکوتی.

چی کاتێك پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکەیت:

1- ئەگەر هەستت بە بورانەوە دەکرد، یان هەناسەدانت تەواو نەبوو.

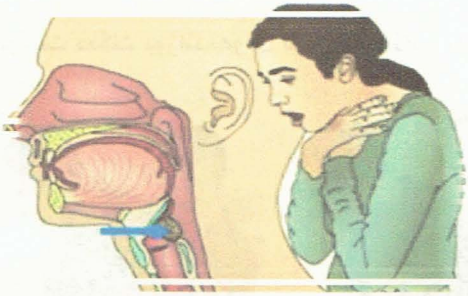
2- ئەگەر سووتانەکە ڕووی پێستی داماڵیبوو ، وە بە درێژایی سێ ئینج یان ٨ سانتیمەتر پێستی داگیر کردبوو.

3- ئەگەر سووتانەکە پێیەکان، دەستەکان ، دەم و چاو، ناوچەی حەوز، نزیك ناووك یان جومگە سەرەکییەکانی داگیرکردبوو.

خـنكـان یان گیرانی بۆڕی هەناسە

كاتێك ڕوودەدات كە تەنێكی بێگانە تێپەڕدەبێ لە گەروو بۆ بۆڕی هەناسە و دەبێتە هۆی گیرانی بۆڕی هەناسە، لەبەر ئەوەی خنكان دەبێتە هۆی پچڕانی ئۆكسجین بۆ مێشك بۆیە پێویستە بەخێرایی فریای كەسی توشبوو بكەویت.

عادەتەن لەكاتی گیران كەسەكە دەست دەخاتە سەر گەرووی، ئەگەر كەسەكە هیچ ئیشارەتێكی نەدا.



پێویستە بەم نیشانانە بیناسیتەوە:

1- توانای نییە قسە بكات.

2- گران هەناسەدان یان هەناسەبڕكێ.

3- توانای كۆخینی نییە.

4- شین هەڵگەرانی لێو ، پێست ، ژێر نینۆك.

5- بێهۆشبوون.

ئەگەر خنكان یان گیران ڕوویدا كرداری پێنج ـ پێنج ئەنجامبدە بەم شێوەی خوارەوە:

1- پێنج جار لە لە ناوەڕاستی شانی كەسەكە بدە بە لەپی دەستت.

2- پێنج جار پاڵ بە سكی كەسەكەوە بدە بۆ پشتەوە.



3- ئەم كردارە دووبارە بكەرەوە پێنج جار لێدان لە پشت و پێنج جار پاڵنان بە سكەوە هەتاوەكو كەسەكە ڕزگاری دەبێت.

بۆ كەسێك ئەگەر شارەزا نییە تەنها پاڵنان بە سكەوە كافییە بۆ ڕزگاركردنی كەسەكە.

بۆ ئەنجامدانی ئەم کردارەش ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

1- لەپشت کەسەکەوە بوەستە، دەستێکت لەناوقەدی دابنێ و تۆزێك خواری بکەوە.

2- دەستەکەی ترت وەك مشتەکۆڵە لێبکەو لەسەرووی ناوکیەوە دایبنێ.

3- ئەو دەستەی ناوقەدی کەسەکەت پێگرتبوو لەسەر دەستەکەیترت دانێ کە وەك مشتەکۆڵەت لێکردووە، ئینجا توونـد پاڵنێ بە سکیەوە بەهێزێك کەوا لەکەسەکە بکەی بەرزی بکەیتەوە.

4- پێنج جار ئەم کردارە بکە دووبارە بکەوە ئەگەر پێویست بوو.

ئەگەر کەسەکە بێهۆش بوو ، پێویست دەکات بوژاندنەوەی دڵ و سییەکانی بۆ ئەنجام بدەی.



بۆ ئافرەتی دووگیان یان کەسی قەڵەو ئەم هەنگاوانە جێبەکێ بـکە:

1- دانانی دەستت لەسەر خوارووی کۆڵەی سینگی کەسەکە.

2- ئینجا کردارەکە جێبەجێ بکە پەستانێکی توونـد و پاڵدانێك بکە.

3- بەردەوام بە هەتاوەکو کەسەکە ڕزگار دەبێت یان بێهۆش دەبێت.

✶ بۆ خاوێنکردنەوەی ڕێڕەوی هەناسەی کەسێکی بێهۆش ئەم کردارانە جێبەجێ بکە:

1- کەسەکە لەسەر پشت درێژ بکە.

2- پاشان ڕێڕەوی هەناسەی خاوێن بکەوە:ئەگەر شتە نامۆکە دیاربوو لە ناو قورگی پەنجەیەکت بخە ناو دەمیەوە بۆ دەرهێنانی شتەکە، ئاگاداربە شتێك ئەنجام نەدەی ببێتە هۆیٚ ڕۆچوونی شتەکە بۆ قوڵایی هەناسەی، ئەم حاڵەتە لە منداڵاندا زۆر ڕوو دەدات.

3- ئەگەر پاش ئەوەی شتە نامۆکەت بۆ دەرنەهات و کەسەکە هەر بێهۆش بوو ، پێویستە دەست بکەی بە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان ، چونکە پەستانی سەر سینگ یارمەتیدەرە بۆ دەرکردنی شتە نامۆکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سـووتان بەهۆی کارەباوە

کاتێك ڕوودەدات کە لەشی مرۆڤ بەر سەرچاوەیەکی کارەبایی دەکەوێت، هەندێکیان زیانێکی زۆر بەرجەستە دەگەیەنن ئەویش دەکەوێتە سەر توانای کارەباو ماوەی درێژی بەرکەوتنەکە، وە هەندێکیان تەنها برینێکی بچووك بەسەر جەستەوە جێدێڵن.

بۆیە کاتێك برینێك دروست دەبێت بەهۆی بەرکەوتن بەهۆی کارەباوە پێویستە سەردانی دکتۆر بکەی، چونکە هەندێك لەو برینانە دەبێتە هۆی تێکشکانی شانەکانی ناوەوە.



ئـاگـادار بــە:

1- دەست مەدە لەکەسی بەرکەوتووی بریندار ئەگەر هێشتا مابۆوە بەسەرچاوەی کارەباکەوە.

2- پەیوەندی بە تیمەکانی فریاگوزاری خێراوە بکە ئەگەر بینیت وایەری کارەباکە ئەستوورە واتە فۆڵتیەکی زۆر کارەبای تێدایە، نزیك کارەباکە مەکەوە هەتاوەکو کارەباکە دەکوژێنیتەوە.

3- هەرگیز کەسە بەرکەوتوەکە مەجوڵێنە هەتاوەکو سەرچاوە کارەباییەکە بەری دەدات.

ئەگەر ئەم نیشانانەی هەبوو خێرا پەیوەندی بە تیمی فریاکەوتنەوە بکە یان بیگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە:

1- برینێکی قورس.
2- بـورانەوە.
3- گرانی هەناسەدان.
4- نارێکی لە لێدانی دڵ.
5- گرژبوون و ئازاری ماسولکەکان.
6- سـەرگێـژە.
7- نەمانی هۆشیاری.

ئەم کردارانە بکە هەتاوەکو تیمی فریاگوزاری دەگەن:

1- سەرچاوەی کارەباکە بکوژێنەوە ئەگەر پێویستی کرد ، ئەگەر ئەگەر کوژابۆوە بە پارچە دارێکی ووشك یان پلاستیکێکی ووشك سەرچاوە کارەباییەکە دووربخەرەوە.
2- ئەگەر هەناسەدان یان لێدانی دڵی نەبوو دەست بکە بە بوژاندنەوەی دڵ و سیـیەکان.



3- کەسەکە لە شوێنێکی سەلامەت بپارێزە و مەهێڵە تووشی لەرز ببێت.
4- برینەکە بە باندجێك یان گۆزێك دابپۆشە یانیش جلێکی خاوێن ئەگەر هەبوو، خاولی یان بەتانی بەکارمەهێنە چونکە لەوانەیە بنوسێت بە برینەکەوە.

مـانـدوبـوون بەهۆی گەرماوە

کاتێك پلەی گەرمی کەش و هەوا بەرز دەبێتەوە لەگەڵیدا مرۆڤ هەست بە ماندوو بوون و بێتاقەتی زۆر دەکات، لەش توانای کەم دەبێتەوە و زوو زوو هەست بە بێ هێزی جەستەت دەکەی، ئەو کەسانەی هەتاوی زۆر بەریان ئەکەوێت تووشی چەندەها باری نەخوازراو دەبنەوە یەکێك لەوانە ماندووبوونە، کە ئەگەر چارەسەر نەکرێ بە زوویی لەوانەیە زیانی جەستەیی زۆری لێ بکەوێتەوە، چارەسەر نەکردنی دەبێتە هۆی لەخۆچوون و کە ئەوەش مەترسیدارە.

نیشانەکانی ماندوو بوون بەهۆی گەرماوە ئەمانەن:

1- بوورانەوە یان گێژبوونی زۆر.

2- هێڵنج و ڕشانەوە.

3- ئارەقەکردنێکی زۆری جەستە.

4- بێهێزی و خێرا لێدانی دڵ.

5- زەردهەڵگەران و گۆڕانی ڕەنگی پێست.

6- گرژبوونی ماسولکەکانی لەش muscle crumps

7- سەر ئێشەی توووند severe headache

8- لاوازی جەستە و ماندووبوون.

ئەگەر ئەو نیشانانەی سەرەوەت تێدابوو:

ئەگەر هەستت بە ماندوو بوون بەهۆی گەرماوە کرد ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

1- کەسەکە بگوازەوە بۆ ژێر سێبەر یان شوێنێکی فێنکی دوور لەگەرمی.

2- کەسەکە لەسەر پشت رابکسێنە و قاچەکانی بەرز بکەوە.

3- ئەگەر جلەکانی تەسك بوون یان ئەستوور بوون لایبە.

4- شلەمەنی ساردی پێ بدە بەجۆرێك ماددەی کافایینی تێدا نەبێت چونکە کافایین ئارەقەکردن زۆر دەکات.

5- لاشەی کەسەکە باوەشێن بکە یان بە ئاوی سارد فێنکی بکەوە.

6- چاودێری بکە هەتاوەکو باش دەبێتەوە.

ڕەشـبوونەوەی چواردەوری چـاو

بریتیە لە تەقینی موولولەکانی خوێنی ژێر پێستی دەوری چاو، زۆربەی ئەو حاڵەتانەی ڕوودەدەن مەترسیدار نین، بەڵام لە هەندێك حاڵەت ئەگەری مەترسی لێدەکرێت کەلەوانەیە بەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوەی چاوەوە ڕوو بدات، یان بەهۆی شکانی ئێسکی دەورووبەری چاو، وە ئەگەر لە حاڵەتێك ئاستی بینین کز بوو وە ئەگەر چاوت وێنەی شتەکانی دوانە دەبینی لەوانەیە بەهۆی شکانی ئێسکی سەرەوە بـێت.

چۆن بـتوانین چارەسەری ڕەشبوونی دەوری چاوەکان بـکەین:





1- دانانی پارچەیەك لە سەهۆڵ و چەند جارە دووبارەکردنەوەی: بەکارهێنانی پارچەیەك سەهۆڵ بە پەستانێکی مامناوەند لە شوێنی ڕەش بوونەوەکە، یانیش دەتوانی پارچە سەهۆڵەکە لە قوماشێك بپێچی و لە سەری دابنێی، بەڵام نابێت پەستان ڕاستەوخۆ بخرێتە سەر چاوەکان بۆ ئەوەی ئەزیەت بەر چاوەکان نەکەوێت، پێویستە ئەم کردارە لە ڕۆژێکدا چەند جارە دووبارە بکرێتەوە چونکە ئەگەر ئاوسانیش هەبێت دەبێتە هۆی دامرکاندنەوەی ئاوساویەکە.

2- تەماشای ناو چاو بکە بۆ خوێن: ئەگەر لە بەشە سپیەکەی چاو یان ئەو بەشەی کە ڕەنگدارە خوێنێکی زۆرت بینی پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕی چاو بکەی.

3- ڕاستەوخۆ سەردانی نەخۆشخانە بکە ئەگەر کێشەی بینـینت هەبوو(شتەکان بە دووهێندەیی دەبینی، شێوان لە وێنەکان)، ئازارێکی توندی چاوەکان، شینبوونەوەی دەوری چاوەکان، یانیش خوێنبەربوون کە لە چاوەکانەوە بە ئاراستەی لووتـت بڕوات.

4- دانانی شتێکی گەرم: ئەگەر ئاوسانەکە بەرەو باشبوون نەچوو پاش چەند ڕۆژێك پێویستە شتێکی گەرمی لەسەر دابنێی و ڕۆژانە چەندجارێك دووبارەی بکەیتەوە بۆ چەند ڕۆژێك.

تێبینی: ئەگەر پەستانێکی دەرەکی بەر جەستەتان کەوت و تووشی هەڵئاوسانی کرد و ئازاری هەبوو دانانی پارچەیەك سەهۆڵ سوودی دەبێت بۆی، بەڵام ئەگەر هەڵئاوسانەکە کۆن بوو پێویستە شتێکی گەرمی لەسەر دابنێی.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بوورانەوە(Fainting)

کاتێك بوورانەوە ڕوودەدات کە خوێنی پێویستی تێر ئۆکسجین ناگات بە مێشك، بەمەش دەبێتە هۆی بێهۆشبوون، ئەم بارەش عادەتەن کورتخایەنە.

لەهەندێك حاڵەت بوورانەوە پێویستی بەهیچ خزمەتێکی پزیشکی نییە، یانیش هەندێ حاڵەت زۆر مەترسیدارە، لەبەرئەوە هەر زوو چارەسەری بوورانەوەکە بکە پێش ئەوەی بارەکە بگەیەتە بارێکی نەزانراو.

ئەگەر هەستت کرد دەبورێیتەوە:

1- پاڵبکەوە یان دانیشە، بۆ ئەوەی چانسی توشبوون بە بورانەوە کەمتر بێت، بەخێرایی هەڵمەستەوە هەتاوەکو هەستت بە باشی نەکرد.

2- سەرت بخە نێوان چۆکەکانتەوە کاتێك دانیشتی.

ئەگەر کەسێك بورایەوە:

1- کەسەکە لەسەر پشت پاڵخە ، ئەگەر کەسەکە هەناسەدانی باشبوو، هەردوو لاقی کەسەکە بەرز بکەوە بەبەرزایی ٣٠ سانتیمەتر لە ئاستی دڵیەوە، قایش یان ئەگەر جلێکی تەسکی لەبەربوو دایبکەنە بۆ ئەوەی هەناسەدانی خۆش بکات و کەشێکی گونجاوی بۆ دابینکە، هەوڵ مەدە بەخێرایی کەسەکە هەڵبسێنیتەوە ئەگەر بە ئاگا هات، ئەگەر کەسەکە لەماوەی یەك دەقە بە ئاگا نەهات پەیوەندی بکە بەتیمەکانی فریاگوزاریەوە یانیش بیگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە.

2- تەماشای ڕێڕەوەی هەناسەدانی بکە بزانە خاوێنە یان نا ، نەوەك تووشی ڕشانەوە بوبێت و ڕێڕەوی هەناسەی گرتبێت.

3- پشکنین بکە بۆ هەناسەدان و لێدانی دڵی یان جووڵەی، ئەگەر نەبوو دوو سێ جار بانگی بکە ئەگەر هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبوو دەست بکە بە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان دواتر پەیوەندی بکە بەتیمەکانی فریاکەوتن، ئەگەر کەسەکە بە ئاگا نەهات، بەردەوامبە لە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان هەتاوەکو تیمەکانی فریاگوزاری دەگەن.

✔ ئەگەر برینێك یان خوێنبەربونێك هەبوو هەوڵی گیرسانەوەی بدە، بە پەستان خستنە شوێنی برینەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کەسێك کاتێك شتێکی نامۆ دەچێتە ناو چاوەکانیەوە

1- دەستەکانت بە ئاو و سابوون جوان بشۆ ، هەوڵدە ئەو تەنە نامۆیە لەڕێگەی هەڵمی ئاوی گەرمەوە بخەیتە دەرەوە.

2- ڕێگایەکی تر بۆ ڕزگاربوون لەو تەنی نامۆیەی دەکەوێتە ناو چاوەو ئەوەیە، دەتوانی لەکاتی خۆشوشتن بە ئاوێکی شلتێن ئاو بکەی بە ناوچاوانتەوە لە ئاستی ئەو چاوەی کە شتەکەی تێ چووە، ئینجا پێڵوی چاوت بکەیتەوە بۆ ئەوەی تەنە نامۆکە دەرچێتە دەرەوە.

ئەگەر ویستت یارمەتی کەسێك بدەیت:

1- دەستەکانت جوان بە ئاو و سابوون بشۆ.

2- کەسەکە لە شوێنێکی ڕووناك دابنێ.

3- بەجوانی پشکنین بۆ چاوەکانی بکە و بەدوای تەنە نامۆیەکەدا بگەڕێ، پێڵووی چاوی بۆ خوارەوە ڕاکێشەو بڵێ سەیری سەرەوە بکە، یانیش کە سەیری خوارەوەی کرد پێڵوی چاوی لە سەرەوە ڕاکێشەو بەجوانی سەرنجبدە بۆ تەنە نامۆیەکە.

4- ئەگەر تەنە نامۆیەکە لەسەر ڕووکەشی چاو بوو، زانیت بە قوڵاییدا نەچووە دەتوانی بە ئاوێکی خاوێن ناو چاوی بشۆی بەڵام پێویستە کەسەکە سەری بۆ پشتەوە ببات ئینجا بە ئاوەکە ناو چاوی خاوێن بکرێتەوە.

ئـاگـاداربــە:

1- ئەگەر تەنەکە بە قووڵاییدا ڕۆچوبوو دەستکاری مەکە.

2- زۆر چاوەکانت مەسڕە.

3- ئەگەر تەنەکە گەورە بوو بە قەوڵاییی چاودا ڕۆچوبوو یانیش نوسابوو بە پێڵوی چاوتەوە هەوڵی دەرهێنانی مەدە.

چی کاتێك پێویستت بە چارەسەری پزیشکی خێرا هەیە:

1- ئەگەر نەتـتوانی بە ئاودان تەنەکە دەربێنی.

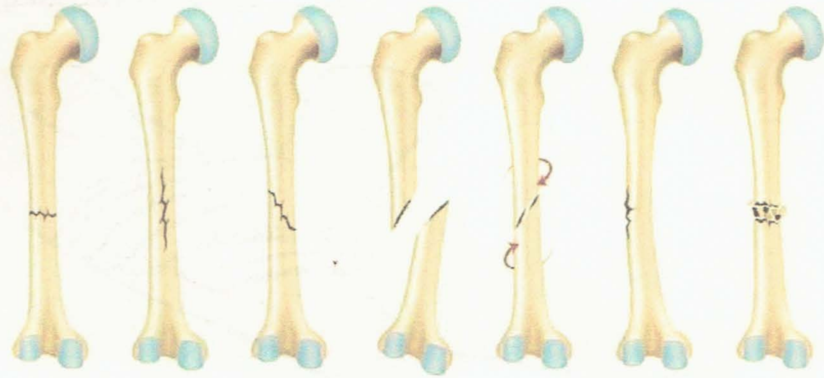
2- ئەگەر تەنەکە ڕۆچوبوو ناو چاودا.

3- ئەگەر تەنێك کەوتە ناو چاوتەوەو بینیــنی تێکدابووی.

4- ئازار ، سوربوونەوە ، ، یان پاش دەرهێنانی تەنەکە چاوەکانت لێڵ دەبوون و بینینت باش نەبوو

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شـکـان

کاتێك ڕوو دەدات کە زەبرێکی دەرەکی بەر لەش دەکەوێت یان لەکاتی بەربوونەوە یان هەر ڕووداوێك بێت.



پێویستە پەیوەندی بە تیمی فریاکەوتنەوە بکەی کاتێك:

1- کەسەکە هیچ وەڵامدانەوەکی نەبوو، دەست بکە بە CPR ئەگەر هەناسەدان و لێدانی دڵی نەبوو.

2- ئەگەر لەگەڵ شکانەکە برینیش هەبوو یان خوێنبەربوونێکی قورس هەبوو.

3- ئەگەر لەکاتی جوڵاندنی کەسەکە یان دەستلێدانی ئازاری زۆری هەبوو.

4- ئەگەر جومگەکانی شێوەگەی شێواو بوو واتە شکاوە.

5- ئەگەر شکانەکە پێستەکەی دڕی بوو یان برینی دروستکردبوو.

6- ئەگەر لە ئەندامەکان برین دروست ببوو وە خوار جێی شکانەکە سڕ دەبوو یان نەیدەتوانی بیجوڵێنێ.

7- ئەگەر پێشبینیت کرد برین لە مل یان سەر یان پشت دروست بووە.

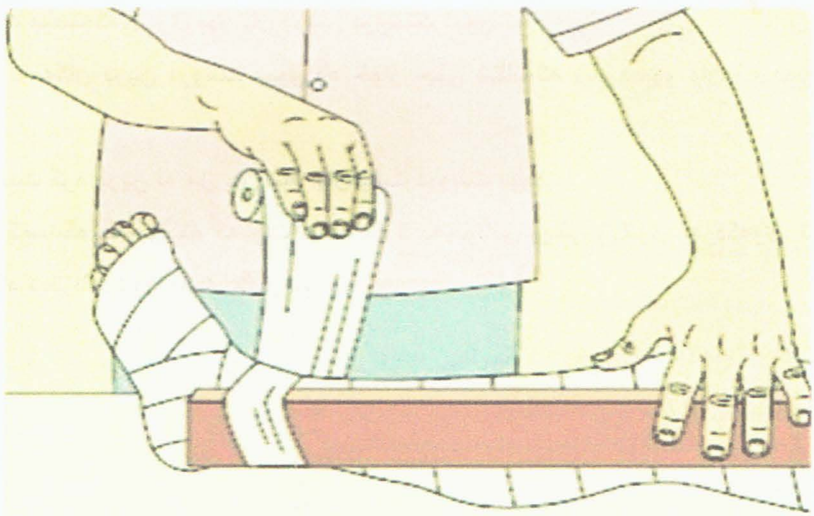
بەهیچ شێوەیەك کەسەکە مەجوڵێنە کە وات هەستەکرد بەجوڵانی زیانی زیاتری بەرەکەوێ، تەنها حاڵەتێك نەبێت کە دەتزانی شوێنەکەی مەترسیدارە.

ڕاستەوخۆ ئەم کردارانە جێبەجێ بکە تاکو تیمەکانی فریاکەوتن دەگات:

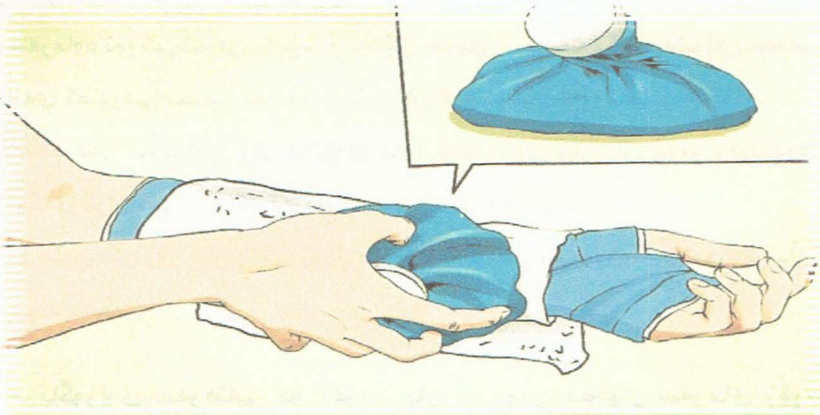
1- ئەگەر برین هەبوو خێرا برینەکە ڕاگرە، بە پارچەیەك گۆز یان قوماشێکی خاوێن پەستان لە شوێنی برینەکە بکە و بە باندجێك بیبەستە.



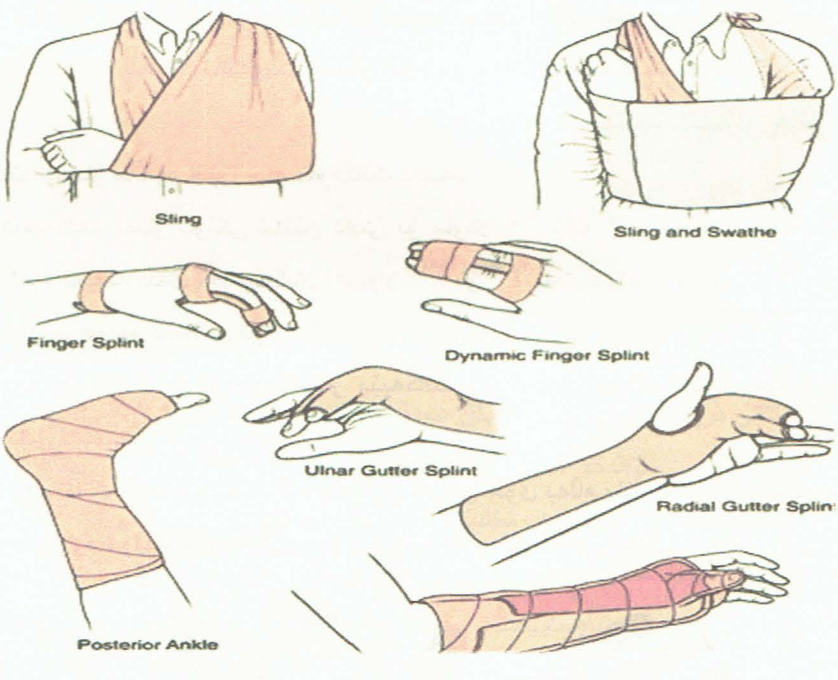
2- شوێنی شکانەکە مەجولێنە تەنها لەحاڵەتێك نەبێت کە توانیت سپلینتێك(وەك پارچە تەختەیەك) یان ڕاگرێك بۆ ئەوەی زەرەری زیاتر بەر شکانەکە نەکەوێت دابنێی، ئەگینا هەر جووڵندنێك بە نەزانی زیانی زیاتر بە کەسەکە دەگەیەنی.



3- پارچەیەك سەهۆڵ بخەرە شوێنی شكانەكەوە بەڵام ڕاستەوخۆ لەسەری دامەنێ لەناو پارچەیەك پەڕۆ یان خاولیەوە داینێ، بۆ ئەوەی ئازارو ئاوسانەكەی كەم بكاتەوە.



4- ئەگەر هەستت كرد تووشی بوورانەوە دەبێت یەكسەر لەسەر پشت درێژی بكە ، ئەگەر پێویستی كرد هەروو لاقی بەرز بكەوە.



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەزین بەهۆی سەرماوە

کاتێك جەستە بەر سەرمایەکی زۆر دەکەوێت شانەکانی لەش تووشی تێکشکان ئەبنەوە، بۆیە شوێنی بەرکەوتوو بەهۆی سەرماوە تووشی تەزین ئەبێت و ناهێڵێ خوێنی پێویست بگات بەشوێنی مەبەست، زۆرترین ئەو شوێنانەی کەتووشی بەستن ئەبنەوە پەنجەکان، لووت، گوێ، ڕوومەت و چەناگە.

ئەگەر شوێنێکی جەستە بەر ساردیەکی زۆر ببێتەوە ئەوا شوێنەکەی مۆر یان سوور دەبێتەوە، وا هەست دەکەی شوێنەکەی گران بووە چونکە تەزین لەو ناوچەیە ڕوویداوە.

بۆیە ئەگەر پێست بۆ ماوەیەکی زۆر ساردیەکی زۆری بەرکەوت تووشی سڕبوون دەبێت و داتر بڵۆق و ئازار لەناوچەکە دروست دەبێت.

بۆ ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەزین یان سڕبوون بەهۆی سەرمای زۆرەوە ئەتوانی ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکەی:

1- پشکنینی پلەی گەرمی لەشی بکە ، ئەگەر زانیت پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە فریاگوزاری بۆ ئەنجامبدە، نیشانەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بریتین لە لەرزینی زۆر، گرانبوونی زمان، گێژبوون ، تێکچوونی بارەکانی هۆشیاری.

2- دەستەکانت بپارێزە لەسەرمای زۆر، ئەگەر لە دەرەوە بووی دەست بخەرە بن باڵەکانتەوە بۆ ئەوەی هیچی تر بەر سەرما نەکەوێت یانیش لووت و دەم و گوێیەکانت بە شتێکی ووشك داپۆشە.

3- ئەگەر گەیشتیەوە ناو ماڵەوە خێرا جلە تەڕەکانت دابکەنە.

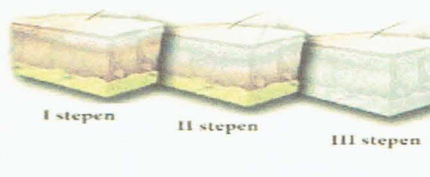
4- دەست یان قاچەکانت لەناو ئاوێکی شلتێن دابنێ بۆ ماوەی ١٠ تاکو ١٥ خولەك، بەمەرجێك ئاوەکە زۆر گەرم نەبێت پلەی گەرمیەکەی لەنێوان ٣٧ بۆ ٤٢ پلەی سیلیزی بێت.

5- ئەگەر ئازای زۆرت هەبوو دەتوانی ئازار شکێنێك بەکابێنی.

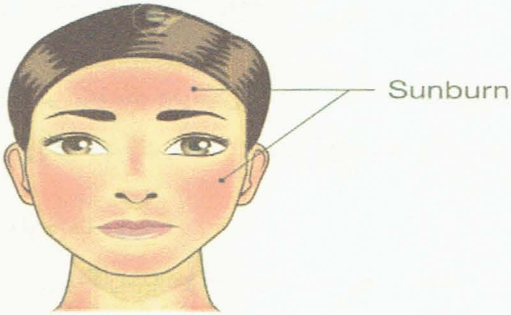
6- زۆر جووڵە بەدەستەکانت مەکە یان لەسەر پێیەکانت زۆر مەڕۆ چونکە دەبێتە هۆی زیاتر شکانی شانەکانی لەشت.

7- پاش ئەوەی بەستنەکە نەما و پێستت گەڕاوە باری ئاسایی خۆی بەڵام پاش ئەوە پێستت تووشی سووربوونەوە بوو وە شوێنەکەی بە ئازار بوو پێویستە سەردانی دکتۆر بکەی.





فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتان بەهۆی ڕۆژەوە sunburn



لەکاتی بەرز بوونەی پلەی گەرما پێویستە ئەو شوێنانەی لەشمان کە بە دەرەوەیە لە زیانی دەرەکی تیشکی ڕۆژ بیپارێزین چونکە چەندەها زیان بەر پێست و لەشمان دەگەیەنێت، عادەتەن نیشانە و دەرکەوتەکانی سووتانبەهۆی تیشکی ڕۆژەوە پاش کاتێکی کەم لە بەرکەوتنیت بەر تیشکی ڕۆژ دەردەکەوێت، کە پێست تووشی سوربوونەوە و ئازار و سووتانەوە و لەهەندێك حاڵەتیش بڵق دروست دەبێت.

لەبەر ئەوەی تیشکی خۆر کاریگەری لەسەر پێست دروست دەکات بۆیە دەبێتە هۆی سەر ئێشە و تـا و هێڵنجـدان و ڕشانەوە و ئازاری سك و ....هتد.

ئەگەر پێستت بە تیشکی خۆر سـووتا ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بـکە:

1- خۆ شووشتن بە ئاوێکی سارد یان شوشتنی شوێنی سووتانەکە بە ئاوێکی سارد، یانیش دانانی پارچە سەهۆڵێك لەناو پارچە پەڕۆیەك و لەسەر جێی سووتانەکەی دابنـێ.

2- بەکارهێنانی کرێم یان مەرهەمی ئەلۆڤێرا aloe Vera بۆ شێدار کردن و نەرم کردنەوەی پێستەکە.

3- لەکاتی دروستبوونی بلۆق یان بڵق هەوڵی تەقاندنی مەدە، ئەگەریش تەقاندنت پێویستە بە ئاو و سابوون جێی بلۆقەکە خاوێن بکەیتەوە دواتر ووشکی بکەوە و مەرهەمێکی دژە بەکتریای لێدە ئینجا بە پارچە گۆزێك یان شاشێك دایبپۆشە و بیپێچە.

4- ئەگەر پێویست بوو دەتوانی ئازار شکێنێك بەکاربێنی بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە و دامرکاندنەوەی هەڵئاوساویەکە.

تـێبینی: لەکاتی بوونی بلۆقی گەورە وا باشە سەردانی دکتۆر بکەی، یانیش ئەگەر جێی سووتانەکە ئازاری زۆر بوو وە هێڵنج و بوورانەوە و لەرز هەبوو سەردانی دکتۆر بکە.

فریاگوزاری سەرەتایی ئەگەر شتێك چووە ناو پێستەوە

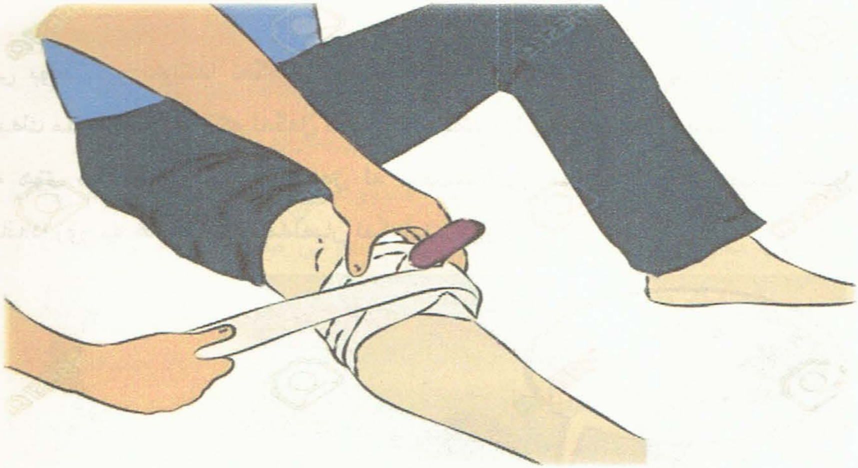
بۆ تەنە بچوکەکان دەتوانی بە ئاسانی تەنەکە دەربێنی ئەگەر زانیت بە قوڵایی پێست ڕۆنەچووە، بۆ نمونە پارچە دڕکێك یان پارچە دارێکی بچووك، ئەگەر تەنها ڕووی پێستی گرتبوو:

1- شوێنەکە بەجوانی بشۆ بە ئاو و سابوون.
2- مووگرێکی خاوێنکراو بە کحول بەکاربێنە بۆ دەرهێنانی شتەکە، ئەگەر تەنەکە زۆر ڕوون دیار نەبوو دەتوانی ووردبینێك بەکاربێنی.
3- ئەگەر تەنەکە لەژێر پێست بوو دەتوانی بە پارچە مووسێکی تەعقیم کراو پێستەکە بکەیتەوە و بە مووگرێکی تەعقیم کراو تەنەکە دەربێنی.
4- بە سەبری شوێنی برینەکە بگوشە بۆ ئەوەی خوێنی لێ بێت و شوێنی برینەکە خاوێن بێتەوە.
5- دواتر شوێنی برینەکە جوان خاوێن بکەوەو ووشکی بکەوە، ئینجا کرێمێکی دژە بەکتریای لێ بدە.

✯ ئەگەر تەنەکە بە قووڵایی پێست یان ماسولکەکان ڕۆچووبوو پێویستە ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکەی:

1- هەوڵ مەدە تەنەکە دەربێنی چونکە دەبێتە هۆی زیان بەرکەوتن بە شوێنی تەنەکە و لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوونی توند.
2- ئەگەر خوێنبەربوون هەبوو پەستان بخەرە چواردەوری برینەکە بۆ ئەوەی خوێنەکە بگیرسێتەوە، دواتر بەرزی بکەوە بۆ سەرووی ئاستی دڵت.
3- پارچەیەك گۆز یان پەڕۆیەکی خاوێن بێنە و بیخەرە چواردەوری برینەکە و بە باندجێك بە جوانی بیبەستە، بەڵام هیچ جووڵەیەك یان پەستانێك مەخەرە سەر تەنەکە بۆ ئەوەی زیاتر نەچێ بە قووڵاییدا.

بەڵام لەکاتی بەستنەکەدا نابێت بەجۆرێکی وا ببەسترێ کە ڕێگری لە چوونی خوێن بکات بۆ بەشی خوار شوێنە پێککراوەکە.



زیاد لەوەش پێویستت بە یارمەتی پزیشکی دەبێت ئەگەر:

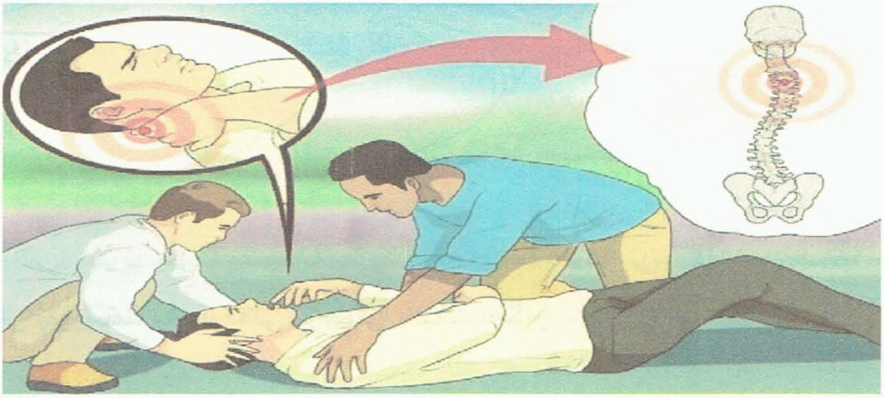
1- تەنەکە بە ئاسانی دەرنەدەهات.

2- ئەگەر نزیك چاو یان چاویشی پێکابوو.

3- ئەگەر تەنەکە پیس بوو ، وە کەسەکە زیاتر لە پێنج ساڵ بوو بە گوزاز کوترابوو.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی درکەپەتک spinal injury

لەکاتی بوونی ڕووداوێکدا ئەگەر زانیت کەسی توشبوو برینی مل یان درکەپەتکی هەیە بەهیچ شێوەیەك مەیجوڵێنە، چونکە لەگەڵ هەر جووڵەیەك زیانی زیاتر بەر جەستەی دەگەیەنیت لەوانەیە ببێتە هۆی شەلەل بوونی درێژخایەن لە ئەندامەکانی خوارەوەی بۆیە دەبێت لەگەڵ ئەم جۆرە کەیسانەدا زۆر بە هەستیاری مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین.



⭐ئەو نیشانانەی کە ئەگەری دروست بوونی برینی دڕکەپەتکیان لێ دەکرێت ئەمانەی خوارەوەن:

1- لەکاتی ڕوودانی برین لەسەردا و تێکچوونی باری هۆشیاری کەسەکە.

2- کەسی توشبوو هەست بە ئازارێکی توند دەکات لە مـل و پشـتی.

3- کەسەکە ناتوانی مـل یان پشـتی خۆی بـجووڵێـنـێت.

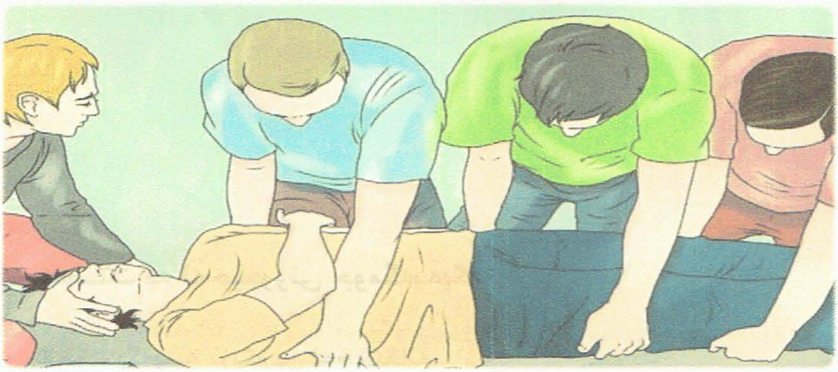
4- بوونی برینی گەورە لە مل یان پشت.

5- کەسەکە تووشی بێهێزی ، سڕبوون ، شەلەل بوون ، یانیش ناتوانی کۆنترۆڵی پەلەکانی وە میزەڵدان ڕیخۆڵەکانی بکات.

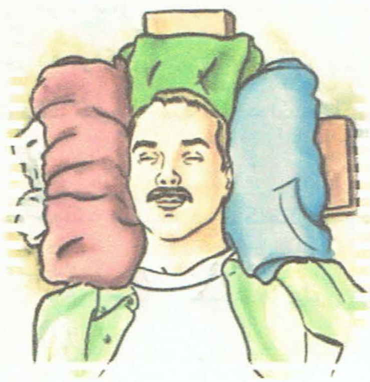
6- مل یان پشتی کەسەکە خوار یان شێوەیەکی ناڕاستی دەبێت.

ئەگەر کەسێك تووشی برینی دڕکەپەتك بوو ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

1- سەرەتا ئەگەر توانای ئەنجامدانی هیچت نەبوو پەیوەندی بە تیمەکانی فریاکەوتنەوە بکە.
2- دواتر کەسەکە بپارێزە لەوەی کە جووڵە بە سەری یان ملی بکات، دوو پارچە پەڕۆ یان خاولی لەهەردوو لای ملی دابنێ وەك ڕاگرێك بۆ ئەوەی ملی یان سەری نەجووڵێنێت.
3- ئەگەر کەسەکە هیچ نیشانە زیندەییەکانی تێدا نەبوو پێویستە دەست بکەی بە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان، بەڵام پێویستە زۆر بە هۆشیاری و نەرمی مامەڵە لەگە ئەم جۆرە کەیسانە بکەی، سەری کەسەکە بۆ پشتەوە مەجوڵێنە، تەنها بە پەنجەکانت چەناگەی بەرز بکەرەوە لەکاتی پێدانی هەناسەدا.
4- ئەگەر کەسەکە کڵاوی ئاسنینی لەسەر بوو بیپارێزە و لای مەبە.
5- گواستنەوە کەسەکە لە شوێنی ڕوودواوەکەوە بۆ شوێنێکی سەلامەت، کاتێك ویستت کەسی بریندار بگوازیتەوە پێویستت بە چەند کەسێکە دەبێت بۆ گواستنەوەی ، دوو کەس لە هەردوو لای سەریەوە وە دوانی تریش لە شوێنی برینداربونەکە و دوانی تریش لە پەلەکانی خوارەوە وە پێویستە بە یەك جووڵەی تەواو گواستنەوەکە ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی کەسەکە لە زیان بەرکەتن بپارێزیت.





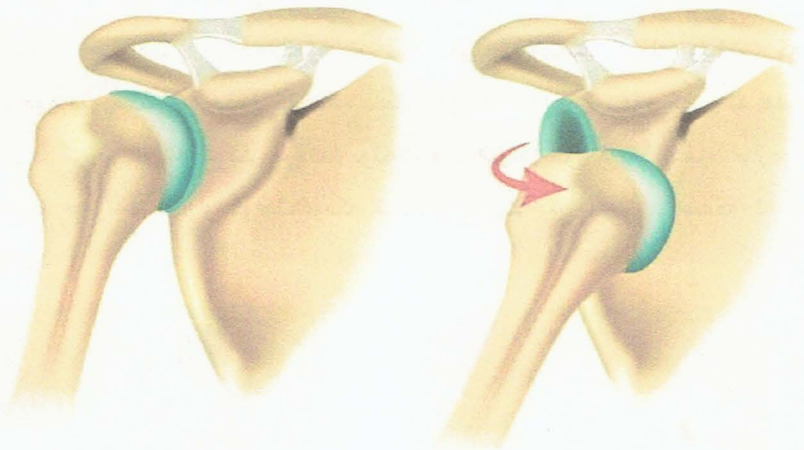


فریاگوزاری سەرەتایی بۆ لـەجێچـوون Dislocation

کاتێك ڕوودەدات کە سەری جومگە لەجێی خۆی تووشی خلیسکان دەبێت و لەجێی خۆی دەردەچێت، هۆکارەکەشی بەهۆی زەبرێکی دەرەکی یان بەربوونەویەك ڕوودەدات.

لەجێچوون عادەتەن لە جومگە گەورەکان ڕوودەدات، لەگەوران زۆر لە جومگەی شان و لە منداڵانیش لە جومگەی ئانیشك زۆرجار ڕوو دەدات.

ئەو برینەی کەلەسەری جومگەکان ڕوودەدات لەکاتی لەجێچوون ئازارێکی زۆر دروست دەکات و دەبێتە هۆی سوور بوونەوە و توانای جوڵە ناهێڵێت، لەجێچوون پێویستی بە کەسێکی پزیشکی شارەزا هەیە تاکو بەتەواوی جومگەکە بهێنێتەوە جێی خۆی.



☆ ئەگەر هەستت بە لەجێچوونی جومگەیەکت کرد:

1- خێرا خۆت بگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە.

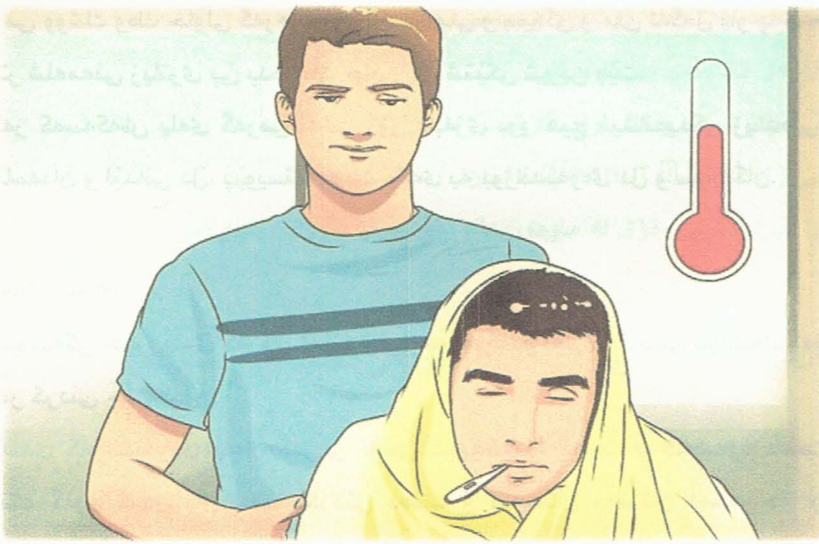
2- جێگاکەی بەهیچ شێوەیەك مەجوڵێنە، هەرگیز خۆت هەوڵی ئەوە مەدە جومگەکە بهێنیتەوە جێی خۆی چونکە لەوانەیە تووشی تێکشکانی دەمارەکان یان ماسوکەکان یان مولوولەکانی ببیتەوە، تەنها پارچەیەك پەڕۆ یان هەر شتێك بێت لێی ببەستە مەیجوڵێنە تاکو دەگەیتە لای دکتۆری شارەزا.

3- دانانی پارچەیەك سەهۆڵ لەجێی لەجێچوونەکە، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازارەکە و هەڵئاوسان کەم دەکاتەوە و ناهێڵێ خوێن بەربوونی ناوەکی ڕوو بدات.

فریاگوزاری لەکاتی دابەزینی پلەی گرمی لەش

دابەزینی پلەی گەرمی لەش بە حاڵەتێك دەوترێت کە پلەی گەرمی لەش لە باری ئاسایی خۆی کە ٣٧ پلەیە دابەزێت بۆ ٣٥ پلەی سیلیزی یان خوارتر، ئەگەر لێیگەڕایت و چارەسەرت نەکرد لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی مردن لەسەر ژیانی کەسەکە.

پلەی گەرمی لەش کاتێك دادەبەزێت کە لەش بەر ساردیەکی زۆر بکەوێت بۆ ماوەیەکی درێژ، یان جەستە بەر ساردیەك بکەوێ بەبەردەوامی کە پلەی ساردیەکەی لەژێر ١٠ پلەی سیلیزی بێت، هەروەها ئەگەر جەستە تووشی ووشکبوونەوە بووبێت یان ماندووبونێکی زۆری بەخۆیەوە بینیبێت لەو حاڵەتەش مەترسی دابەزینی پلەی گەرمی لەشت زۆرە.



نیشانەو دەرکەوتەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش بە هێواشی دەرەکەون ئەوانیش:

1- لەرزینی لەش.

2- تێکهەڵاتنی زمان یان سڕبوون.

3- هەناسەی کورت و تەنگ دەبێت.

4- لاوازی لێدانی دڵ.

5- تێکچوون یان نەمانی بارەکانی هۆشیاری.

6- ورێنەکردن یان بێتاقەتی زۆر.

7- بێهۆشبوون یان لەدەستدانی بیرەوەری.

8- ڕەنگی پێست بۆ سوورێکی کاڵ و سارد دەگۆڕێ بەتایبەت لە منداڵاندا.

☏ ئەگەر كەسێك ئەونیشانانەی تێدابوو سەرەتا پەیوەندی بە تیمەكانی فریاگوزاری سەرەتایی بكە دواتر ئەم هەنگاوانەی بۆ جێبەجێ بكە هەتاوەكو فریاگوزاری خێرا دەگات:

1- كەسەكە لە شوێنە سنردەكە بگوازەوە بۆ شوێنێكی دوور لە سەرما، ئەگەر كەسەكەش لە ناو ماڵ بوو سەر و ملی داپۆشە بۆ ئەوەی تووشی سەرما نەبێت وە مەهێڵە هەوای ساردی بەركەوێت.
2- ئەگەر جلەكانی تەڕبوو لەبەری دابكەنە و جلێكی ووشكی لەبەركە و بە بەتانیەك دایبپۆشە دواتر شلەمەنی گەرمی پێبدە.
3- ئەگەر كەسەكە نەگەڕاوە باری ئاسایی خۆی و پێویستی بە خزمەتگوزاری زیاتر بوو، شتێكی گەرمی ووشك وەك خاولی گەرم بكە و لەسەر ملی و سینگی و ملی لەگەڵ ناوچەی حەوز دابنێ.
4- دواتر شلەمەنی زیاتری پێ بدە وەك چایی یان شتێكی شیرین بێت.
5- ئەگەر كەسەكەش پلەی گەرمی لەشی زۆر دابەزی بوو هیچ نیشانەیەكی زیندەیی نەبوو وەك هەناسەدان و لێدانی دڵ، پێویستە دەست بكەی بە بوژاندنەوەی دڵ و سییەكان.

✔ ئــاگــاداربــە:

1- بەشێوەیەكی خێرا پلەی گەرمی لەشی بەرز مەكەوە، بۆ نمونـە دانانی سۆپایەك لەتەنیشتی یان لەبەر كردنی جلی گەرم.
2- پرۆسەی گەڕاندنەوەی پلەی گەرمی لەشی كەسەكە لە دەست و قاچیەوە دەست پێ مەكە، چونكە گەرم كردن یان مەساجكردنی دەست و قاچەكان پەستان لەسەر دڵ و سییەكان دروست دەكات.
3- هیچ خواردنەوەیەكی كحوولی یان جگارەی پێ مەدە، چونكە خواردنەوە كحوولیەكان ڕێگری دەكات لە بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی، وە پێكهاتەی جگەرە تێكەڵ دەبێت لەگەڵ سووڕی خوێن و بۆیە پێویست دەكات دووبارە پلەی گەرمی لەشی بەرز بكەیتەوە واتە جگارە پلەی گەرمی لەش بەرز ناكاتەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دەرهێنانی ئێسکی ماسی لە قورگدا گیربوو

بە یەکێك لەم ڕێگایانە، دەتوانی خۆت نەجات بدەی لە ئێسکی ماسی گیربوو لە قورگ:

1- مارشمالو ، کە ماددەیەکی ئیسفنجیە، وەك جبس وایە و دەخورێت، لە سوپەرمارکێتەکان هەیە و ئەگەری سەرکەوتنی زۆرە.

2- خواردنی یەك تا دوو کەوچك زەیتی زەیتوون.

3- کۆخە کردن.

4- خواردنی مۆز.

5- پارووی گەورە، تا چەند گەورەتر بێت باشترە.

6- خواردنەوەی سۆدە وەك کۆکاکۆلا و بیپسی.

7- خواردنەوەی تێکەڵەی سرکە و ئاو.

8- خواردنی چەرەسات. وەك باوی، گازۆ،...

9- خواردنی (peanut butter) بە نان.

10- یان لێی بگەڕێی خۆی لە ماوەی یەك دوو ڕۆژدا دەڕواتە خوارێ.

ئەو کاتە پێویستە بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکەی، ئەگەر:

(هەناسەت توند بوو، خوێن لە قورگت هات، نەتتوانی شت قوت بدەی، یان ئاو و خۆراك بخۆی و لیك لە دەمت هات.)

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی قورس



لەکاتی بوونی خوێنبەربوونێکی زۆردا ئەم کردارانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

1- لابردنی هەر شتێکی پیس بوو لەسەر برینەکە، بەڵام لەکاتی بەرکەوتنی شتێکی گەورە یان ئەگەر بە قوڵایی لەشدا ڕۆچوبوو هەوڵی لابردنی مەدە ، یەکەم شتێك کە پێویستە تۆ ئەنجامی بدەی ئەوە پەنجەوانەیەکی خاوێن لەدەست بکەی ئەگەر هەبوو.

2- ڕاوەستاندنی خوێنبەربونەکە ، ئەگەر گۆز هەبوو پارچە گۆزێکی خاوێنکراو لەسەر برینەکە دابنێ، ئەگەریش نەبوو قوماشێکی یان جلێکی خاوێنی لەسەر دابنێ، ئینجا بە ناولەپی دەستت پەستان بخەرە سەر برینەکە بۆ گیرساندنەوەی، دواتر بە پارچەیەك بیبەستەوە ئەگەر هیچ شتێك نەبوو بۆ پێچانی برینەکە پێویستە دەستەکانت بەکاربێنی تاکو خوێنەکەی ڕادەوەستێ یانیش تاکو فریاگوزاری پێویستت دەگاتێ، شوێنی برینەکە لە ئاستی دڵـتەوە بەرز بکەوە ئەگەر پێیستی کرد.



لە هەندێك حاڵەتی تایبەت:

1- پەستانی ڕاستەوخۆ لەسەر چاو مەکە لەکاتی بریندار بوونی.

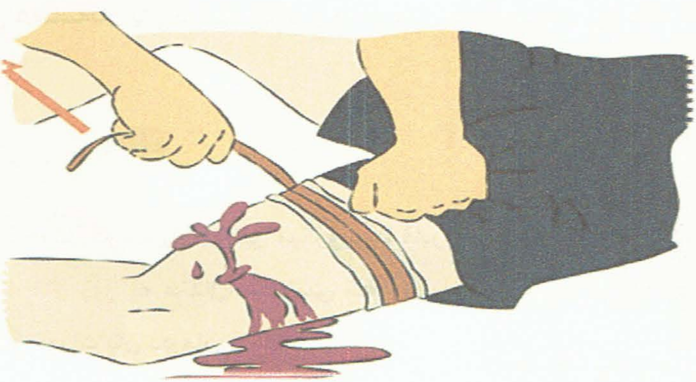
2- لەکاتی دەرچوونی ئەندامێك لە شوێنی خۆی برین دروست بوو، ڕاستەوخۆ پەستان مەخەرە جێی برینەك، بەڵکو بە گۆزێك دایبپۆشە و پاشان بەجوانی بیپێچە.

3- یارمەتی کەسەکە بدە بۆ ئەوەی لەسەر لاتەنیشت پاڵبکەوێ، دواتر بەتانیەکی پێدابدە بۆ پاراستنی پلەی گەرمی لەشی، ئەگەر پێویست بوو قاچەکانی بەرز بکەوە بۆ ئەوی تووشی شۆك نەبێت.

4- گۆز یان شاشی سەر برینەکە لامەبە، ئەگەر دوای پێچانی برینەکە خوێنبەربوون بەردەوام بوو وە خوێنەکە دزەی دەکردە دەرەوە نابێت گۆزی سەر برینەکە لا ببەی، پێویستە گۆزی زیاتر لەسەر برینەکە دابنێی و پەستان بخەیتە سەر برینەکە دواتر بیپێچی.

5- دانای تۆڕنیکە(پارچەیەك بەستەرە بۆ بەستنی دەست و قاچ بەکاردێت لەکاتی خوێنبەربوونی توونـد) ئەگەر نەبوو دەتوانی پارچە قوماشێك یان دەسماڵێك بەکاربێنی، شوێنەکەی دەبێت لەسەرووی شوێنی برینەکەوە بێت، شتێکی گرنگ هەیە پێویستە بزانرێت، لەکاتی بەستنی تۆڕنیکەدا دەبێت کاتی بەستنەکەی بزانرێت یان لەسەر تۆڕنیکەکە بنووسرێت چ کاتێك بەستراوە.

6- نابێت شوێنی برین بجوڵێنرێت ئەگەر خوێنبەربوون بەردەوام بوو هەتاوەکو دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.



☏لەکاتی بوونی ڕووداوی گەورە یان برینداربوونی گەورە کە خوێنبەربوونی زۆری دروست کردبوو یانیش لەکاتی خوێنبەربوونی ناوەکی پێویستە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە فریاگوزاری خێرا بکەی یان بەزووترین کات بیگەیەنیتە نەخۆشخانەی فریاکەوتن.

نیشانەکانی خوێنبەربوونی ناوەکی بریتین لـە:

1- خوێنبەربوونی لە کوونەکانی لەش وەکو، گوێ، لووت، دەم یانیش کـۆم.
2- کۆخـە یـان ڕشانەوەی خوێناوی.
3- شینبوونەوەی لـەش.
4- ساردبوون و شێداربوونی پێست.
5- عـارەقـەکـردن.
6- لەکاتی بوونی شکان.
7- تووشی شۆك دەبێت، لێدانی دڵـی لاواز و خێرایە، زەردهەڵگەڕانی پێست، عارەقکردن و گرانبوونی هەناسە لەگەڵ کەمی هۆشیاری.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پەرکەم (ڤێ، گەشکە)

نەخۆشی مێشکە کە تەزووی کارەبایی ناو مێشك لەم حاڵەتەدا زیاد دەکات وە دەبێتە هۆی کەتەزووی کارەبایی زۆر بچێت بۆ دەمارەکان و گرژبونی ماسولکەکانی لەش وە لەرزینیان کە بۆ ماوەی(١ تا ٢ خولەك) دەخایەنێت وە دوای ئەم کاتە، نەخۆش بە ئاگا دێتەوە کە خۆی نازانێت و لەبیری نیە کە چی لێهاتوە، مەترسیەکانی پەرکەم بۆ سەر نەخۆش بریتیە(لە بێهۆش بون، بریندار بونی لەش، وەستانی هەناسەدان یان گیرانی ڕێڕەوی هەناسەدان وە بە ڕێژەی زۆر کەم لەوانەیە ببێتە هۆی مردن).

بەگشتی هۆکارەکانی :

1- لەناو مێشك: تێکچونی کارەبایی ، التهابی میکرۆبی یا ڤایرۆسی ،، گرێی ناو مێشك، پێکانی سەر.
2- دەرەوەی مێشك: تای زۆر لە منداڵ، دابەزینی شەکری خوێن ، دابەزینی سۆدیۆم لە خوێن ، ژەهراوی بون بە خۆراك یان دەرمان.

فریاگوزاری سەرەتایی لەکاتی ڕوودانی پەرکەم :

بۆ ڕاگرتنی حاڵەتی تشنج و گرژبون و لەرزینی لەش کارێکی ئەوتۆ ناتوانرێت بکرێت لەدەرەوەی نەخۆشخانە چونکە پێویستی بە پێدانی دەرمانی دژی ڤێی هەیە بە دەرزی (دیازیپام یا فنۆباربیتال) لە ڕێگای (وەرید خوێن هێنەر یا کۆم) وە لە زۆربەی کات نەوبەتەکە خۆی بە خۆی چاك

دەبێتەوە بەڵام ئەم کارانەی خوارەوە گرنگن چونکە نەخۆش بێهۆش بووە وە سەلامەتی و هەناسەدانی لە مەترسیدایە تا گەیشتنی فریاکەوتن یان ڕەوانە کردنی نەخۆش بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن.

1- خێرا گرتنی نەخۆش بۆ ئەوەی نەکەوێتە سەر زەوی، وە دوورخستنەوەی نەخۆش بە ڕاکێشانی لە سەرچاوەی مەترسی وەکو ئاگر، ئاو، بەرزی.بەتایبەت ئاگاداری سەری نەخۆش ببین کە بریندار نەبێت و بە گرتن یا دانانی خاولی، سەرین یا بەتانی لەژێر سەری نەخۆش.

2- نەخۆش بخرێتە سەر لای تەنیشتی تاوەکو ڕێڕەوی هەناسەدان بکرێتەوە وە لەکاتی ڕشانەوە خواردنی و شلەی ڕشانەوەکە قورگ نەگرێت و نەگەڕێتەوە بۆ ناو بۆری هەناسە و نەخۆش بخنکێت، گرنگترین شت بریتیە لەوەی ئەگەر هەناسەدانی نەخۆش بوەستێت ئەوا دەبێت هەناسەی دەستکرد (دەم بە دەم یا بە کیسەی هەناسەدان) پێ بدرێت.

3- نەخۆش لەوانەیە کە زمانی بگەزێت بە ددانی و برینداری بکات: کردنەوەی بەهێز بۆ دەم وە دانانی دارێك لە نێوان ددانی سەرەوە و خوارەوە باشە بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوە ببینن کە دارەکە هەم برینداری نەکات هەم ڕێگای هەناسەدانی نەگرێت.

4- بەشێوەیەکی گشتی نۆبەی پەرکەم ماوەی (1-2 خولەك) دەخایەنێت وەبەبێ چارەسەر هەر خۆی دەوەستێت و نەخۆش بەهۆشی تەواو دێتەوە.

5- ئەگەر نەخۆشی ڤ بەهۆکاری دەرەوەی مێشك بێت وەکو (بەرزی پلەی گەرمی لەش یا تا، التهابی میکرۆبی یا ڤایرۆسی ، دابەزینی شەکری خوێن ، دابەزینی سۆدیۆم یا خوێ لەناو خوێن ، ژەهراوی بون، ئافرەتی دوگیان ...) دەبێت چارەسەری بکرێت.



هۆکارەکانی دروستبوونی پەرکەم:

1- لە منداڵان لە تەمەنی ٥ مانگی تا شەشساڵی : بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی(زیاتر لە ٣٨ پلە)، کە ئەم حاڵەتە لەوانەیە بەهۆی التهابی میکرۆبی یا ڤایرۆسی یا کوتان ەوە بێت.

2- فریاگوزاری سەرەتایی بریتیە لەوەی منداڵەکە بخرێتە سەر تەنیشتی ئاگاداری هەناسەدانی ببین کە ئەگەر هەناسەدانی وەستا بێت دەبێت هەناسەی پێ بدرێت وە فێنك کردنەوەی منداڵ تاوەکو تاکەی دادەبەزێت، بە دانانی پارچەی قوماش یا شاش تەڕ بە ئاوێکی سروشتی کە زۆر سارد نەبێت وە یان ڤاچی دەخرێتە ناو تەشتێك لە ئاوی بەلۆعە، پێدانی دەرمانی پاراسیتۆل بەشێوەی شاف باشە.

3- دابەزینی شەکری خوێن: بەهۆی دەرمانی انسۆلین یا حەبی شەکرە یا خواردنی زۆری شتێك وەکو سرکە کە لەدوای بەهۆش هاتنەوەی نەخۆش دەبێت شەکراوی پێ بدرێت، کە لە دواتردا باسمان کردووە.

4- زۆر خواردنەوەی زۆری ئاو (چەند لیترێك) بەبێ (خوێ) بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا کە دەبێتە هۆی دابەزینی یەکجار زۆر بۆ ڕێژەی سۆدیۆم لە خوێن وە لەدوای بەهۆش هاتنەوەی نەخۆش دەبێت ئاووخوێ ی پێ بدرێت .

5- ژەهراوی بونی ئافرەتی دوگیان: کە بە لەدایك بونی منداڵ چارەسەر دەکرێت.

6- التهابی میکرۆبی یان ڤایرۆسی کە بە دەرمانی دژە میکرۆب چارەسەری دەکرێت.

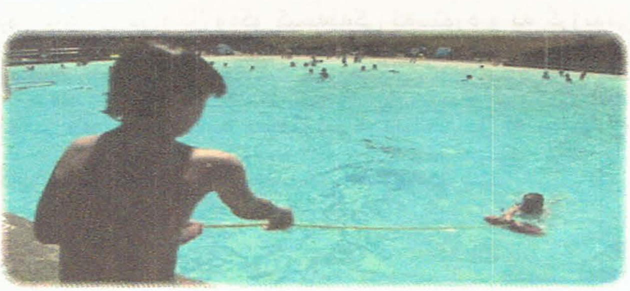
فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان لەناو ئـاو



گرنگترین خاڵ کە پێویستە بزانرێت بۆ کەسێك کە فریای کەسێکی خنکاو دەکەوێت لەناو ئاو بریتیە: لەڕێژەی زیندوبونەوە و ژیانەوە زۆر باشە هەرچەندە بە تێپەڕبونی زیاتر لە ماوەی (٥ خولەك) لەدوای خنکان بەتایبەتی لە منداڵ وە لە خنکان لەناو ئاوێکی زۆر سارد کە حاڵەتی ژیانەوە لەدوای تێپەڕبونی (٢ کاتژمێر) تۆمارکراوە، هاوارکردن و داوای یارمەتی کردن لە دەوروبەری خۆت زۆر پێویستە وە پەیوەندی کردن بە فریاکەوتن بەڵام دەبێت ئەم خاڵە گرنگە وەبیر خۆمان بهێنینەوە کە:

ئاگاداری مەترسیەکانی سەر ژیانی خۆت ببە ونابێت خۆت بکەیتە قوربانی بۆ یارمەتیەکی سەرنەکەتوو کە زۆربەی خنکانی ناو ئاو بۆ ئەو کەسانە ڕوو دەدات کە یارمەتی بە کەسێکی تری خنکاو پێشکەش دەکەن (بەهۆی نەزانینی مەلەکردن ، ڕاهێنانی نەکردن بۆ شێوازی فریاگوزاری ناو ئاو، خراپی ئاوەکە....هتد)، هەروەکو لەسەر شەقام یان جادە بۆ ڕوداوەکانی ئۆتۆمۆبیل وە یان لە کارەبا گرتن ڕوودەدات.

چۆنێتی دەرهێنانی کەسێك کە خەریکە لە ئاودا دەخنکێت:-



1- بۆ دەرهێنانی کەسێك لە ئاودا ئەگەر مەلەت نەزانی ئەوا پێویستە جووپ بەکاربهێنیت.

2- بەڵام بۆ دەرهێنانی کەسێك کە لە ئاودا خەریکە دەخنکێت و مەلەش ئەزانی، ئەوا ئەچیتە پشتی کەسەکە و بۆ پشتەوە ڕایدەکێشی، بەم شێوەیەی خوارەوە:

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کەسی خنکاو



کەسی خنکاو بێهۆش دەبێت و لەدوای دەرهێنانی لەناو ئاو پێویستە:

1- بەتاڵ کردنی ئاو لە قورگ و قوقوڕاگە وە بۆریەکانی هەناسە و سیەکان: بە خستنە سەر دەم یان تەنیشت وە کێشان بە دەست بە پشتی کەسی خنکاو تاوەکو ڕێگای هەناسەدانی بکرێتەوە، لە منداڵ دەخرێتە سەر کۆش بەدەما و دەکێشرێت بە پشتی، ئەم کارە دەبێت زۆر بە خێرایی بکرێت.

2- خستنە سەر پشتی کەسی خنکاو وە تەماشا و هەست کردن بە هەناسە ئەگەر هەناسەدانی هەبوو ئەوا دەست دەخرێتە سەر مل بۆ هەستکردن بە لێدانی دڵ ئەگەر لێدانی دڵ هەبوو ئەوا کەسەکە دەخرێتە سەر تەنیشت و پەیوەندی بە فریاکەوتن دەکرێت.

هەناسەدان نەبوو: بەدەستی چەپ لوتی کەسەکە قەپات دەکرێت و بە دەستی ڕاست دەمی دەکرێتەوە لەدوای وەرگرتنی هەناسەی قوڵ بە شێوەی دەم بە دەم هەناسەی پێ دەدرێت و دەم لا دەبرێت تا هەناسەدانەوە ڕوبدات ؛ ئەگەر هەناسەدانی نەگەڕایەوە دەبێت بۆ (٥ جار) هەناسەی پێ بدرێت ئەمجا لە مل هەست دەکرێت بە لێدانی دڵ کە ئەگەر نەبوو ئەوا بوژانەوەی دڵ دەست پێدەکات.

بوژانەوەی دڵ: دڵ وەکو کیسەیەکی ئەستورە و بە گرژبونی پەمپی خوێن دەکات بۆ لەش، لەکاتی وەستانی لێدانی دڵ دەکرێت بە پەستانی سەر ناوەڕاستی سنگ لە نێوان هەردو گۆی مەمك خوێن پەمپ بکرێت کە بەمە دەووترێت (مەساجی دڵ لە دەرەوە) وە مەساجی دڵ لە کاتی نەشتەرگەری کراوەی دڵ بە (مەساجی ناوەوەی دڵ) دادەنرێت.

پەیوەستە بە چەند خاڵێك:

1- ماوەی تێپەڕبونی بەسەر خنکان: تا ماوەکە کەمتر بێت فرسەتی سەرکەوتنی کاری بوژانەوە زیاترە.

2- تەمەنی منداڵ ، لاو وە گەنج ژیانەوە زیاتر سەرکەوتو دەبێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دابەزینی ڕێژەی شەکری خوێن

شەکری خوێن بریتیە لە (گلوکۆز) وە سەرچاوەی سەرەکی بەرهەمهێنانی ووزەی خانەکانی لەشە بەتایبەتی بۆ مێشك هەروەها چەوری لەدوای شەکری خوێن سەرچاوەی دووەمی ووزەیە.
لەشی مرۆڤ بەپێی پلەی گەرمی هەوا توانای بەرگەگرتنی نەخواردنەوەی ئاوی (١ تا ٤ ڕۆژی) هەیە وە توانای نەخواردنی هەیە بۆ ماوەی زیاتر (٢١ -٣٥ ڕۆژ)، لەشی مرۆڤ شەکری زیادە کۆدەکاتەوە و بە شێوەی (گلایکۆجین) لە جگەر و ماسولکەکان وە لەکاتی بەڕۆژو بون بەکاری دەهێنێت کە دەتوانێت بەش بکات بۆ ماوەی (٢٤ کاتژمێر)، لەدوای ٢٤ کاتژمێر لە نەخواردن لەش دەست دەکات بە سوتانی چەوری لەش کە بەپێی ئەندازەی چەوری تا چەند ڕۆژێك بەبێ خواردن ئەم کارە دەکات لەدوای تەواو بونی چەوری وە بەردەوام بوونی نەخواردن لەش دەست دەکات بە سوتانی گۆشت (ماسولکەکانی).

ڕێژەی شەکری خوێن هۆرمۆنەکان ڕێکی دەخەن:

لەشی مرۆڤ توانای بەرگەگرتنی نەخواردنی هەیە چونکە بەرهەم هێنانی ووزەی پێویست لە ڕێگای هۆرمۆنەکانی لەش ڕێك دەخرێت:

1- هۆرمۆنی انسۆلین: کە کاری دابەزاندنی ڕێژەی شەکری خوێن دەکات، وە لەدوای خواردن ئەم هۆرمۆنە لەلایەن پەنکریاس دەڕێژێت.

2- هۆرمۆنەکانی گلوکاگۆن، کۆرتیزۆن و ئەدرینالین وە هۆرمۆنی گەشەکردن ڕێژەی شەکری خوێن بەرز دەکاتەوە.

هۆکارەکانی دابەزینی شەکری خوێن :

لە حاڵەتی سروشتی ڕێژەکە دانابەزێت و بەجێگیر دەمێنێتەوە لەدوای نەخواردن .

1- لە تەمەنی منداڵی و بەساڵاچوان بەهۆی کەمبونەوەی ڕێژەی شەکر و چەوری هەڵگیراو زیاتر احتمالی دابەزینی شەکری خوێن هەیە بەهۆی نەخواردن.

2- نەخۆشی شەکرە : بەهۆی وەرگرتنی دەرمانی نەخۆشی شەکرە (انسۆلین یا حەبی شەکرە)وە لەهەمان کات نەخواردن لەوانەیە ببێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی شەکری خوێن.

3- نەخۆشی کەمکاری جگەر.

4- نەخۆشی کەمکاری گورچیلە.

5- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

6- کارکردن و وەرزش کردن بەبێ خواردن.

7- خواردنی سرکه.

8- خواردنی هەندێك بەروبومی گیایی (شملّی ، بەرەموّم...) وە نەخواردن.

9- نەخۆشی هۆرمۆنی: کەمکاری ڕژێنی ادرینال، پیتوتەری یان زۆر بەرهەمهێنانی انسۆلین لەلایەن پەنکریاس.

10- بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دژە میکرۆب.

نیشانەکانی دابەزینی شەکری خوێن :

بێهێزی و هەستی برسێتی و سەرئێشە و بەرچاوی ڕەش دەبێت لە نیشانەی سەرەکین، لەوانەیە ئەم نیشانانە لە پیر و منداڵ زۆر ڕوون نەبێت وە زیاتر ڕەنگی سپی بێت (ڕەنگ زەرد) و خەواڵویی و گێژی پێوە دیار بێت.

1- لەسەر مێشك: نەمانی تەرکیز و توانای دیققەت کردن، تورەبون بەبێ هۆ، دڵەڕاوکێ ، وە گێژی و سەرسوڕان نەناسینەوەی شت وە سڕبونی لێو وە سەرپەنجەکانی دەست وە دواتر بورانەوە و بێهۆش بون وە گەشکە کردن، وە ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

2- لەسەر دڵ: زیاد بونی لێدانی دڵ ، نارێکی لێدانی دڵ.

3- ئارەق کردنەوەی زۆر.

4- لەرزینی لەش.

مەترسی دابەزینی ڕێژەی شەکری خوێن زۆر زیاترە لە بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێن لەبەرئەوە دەبێت هەرچی زووتر فریاگوزاری پێشکەش بکرێت بە نەخۆش.

فریاگوزاری سەرەتایی

لەکاتی شك کردن وە بونی نیشانەکانی سەرەتایی دەکرێت کە نەخۆش هۆشیارو ئاگادارە خێرا وە بەپەلە بە پێدانی (١٥ گرام) یا دوو کەوچکی چێشت لە شەکر لەناو پەرداخێك ئاودا یا چەند کلۆ لە شەکر بوخرێت، وە یان دەکرێت هەنگوین، خورما، هەنجیر ، شەربەتی میوە بەکار بهێنرێت وە یان پێدانی هەر خۆراکی تر کە لە بەردەستدایە وە دەکرێت لەگەڵ بونی ئامێری تایبەت بە پشکنینی شەکری خوێن خێرا ڕێژەی شەکری خوێن بزانرێت.

لە کاتی دابەزینی زۆر وە بێهۆش بون دەبێت بە پەلە پەیوەندی بکرێت بە ئۆتۆمۆبیلی فریاکەوتن وە یان نەخۆش ڕەوانەی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت تاوەکو لەرێگای وەرید بەشێوەی مغزی یان امپول شەکر بدرێت بە نەخۆش، هەرچەندە بە لەسەر تەنیشت دانانی نەخۆش وە پێدانی شەکراوی خەست یان هەنگوین لەژێر زمانی تا ڕاددەیەکی باش شەکری خوێن بەرز بکرێتەوە تاوەکو بە وەرید شەکری پێ دەدرێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ژەهـراوبـوون

بریتیە لە ژەهراوی بوون بەهۆی ماددەی کیمیاییەوە لەڕێگەی دەم یان هەڵمژین یان بەرکەوتنی بەر پێست، بۆ نمونە ژەهراوی بوون بەهۆی دەرمانەوە یان گازی یەکە ئۆکسیدی کاربۆن، وە هەندێك ماددەی تر کە دەبنە هۆی ژەهراوی بوون ماددە پاککەرەوەکانن وەك فاس. وە منداڵاندانیش هەندێك جارهەستیاریان بۆ دروست دەبێت بەهەندێك دەرمان یان ماددەی کیمیایی.

مەترسی حاڵەتەکانیش دەوەستێتە سەر بڕی بەرکەوتووی ماددەکە و لەگەڵ جۆری ماددە و ماوەی بەرکەوتنەکەی بەر جەستە.

* جۆری چارەسەریش بەپێی ئەمانەی خوارەوە دەگۆڕێت:

1- نیشانەکانی کەسی بەرکەوتوو.
2- تەمەنی کەسەکە.
3- هەروەها جۆر و بڕی ماددەکە کە بەر جەستە کەوتووە.

☆ ناسینەوەی ژەهراوی بوون بەم نیشانانەی خوارەوە دەناسیتەوە:

1- سووتانەوە یان سوور هەڵگەڕانی دەم و لێوەکان.
2- هەناسەی کەسەکە بۆنی ماددەی کیمیایی لێدێت وەك لەکاتی خواردنەوە نەوت.
3- ڕشانەوە و هێڵنج.
4- گرانی هەناسە.
5- سەرسووڕان و گێژبوون.
6- بوورانەوە یان تێکچوونی بارەکانی هۆشیاری.

ئەگەر زانیت کەسێك ژەهراوی بووە پێویستە ئەو بوتڵەی کە ماددەکەی تێدا هەڵگیراوە ناوەکەی بزانی یانیش لەگەڵ خۆتی ببەیت، لە منداڵاندا ئەگەر نەتزانی بەچی ژەهراوی بووە بەدوای ماددەکە بگەڕێ لەنزیکترین شوێنی تووشبوونەکە.

کەی داوای هاوکاری بکەین

ئەگەر کەسێك ئەم نیشانانەی خوارەوەی تێدابوو بەخێرایی پەیوەندی بە تیمەکانی فریاگوزاریەوە بکە:

1- سەرسووڕان یان بوورانەوە.
1- 2ـ هەناسەدانێکی قووڵ و گران یانیش تووشی وەستانی هەناسە ببوو.
2- ئەگەر کۆنترۆڵی خۆی پێنەکراو شل وشێواو بوو یان بێ ئارام بوو.
3- ئەگەر تووشی پەرکەم بوو.
4- لەکاتێك زانیت کەسێك بڕێکی زۆر لەدەرمانی خواردووە پێویستە سەردانی فریاکەتن بکەی چونکە نیشانەکان لەوانەیە پاش چەند خولەکێك دەربکەون.

چی پێویستە بکرێت تاکو فریاگوزاری دەگات:

1 ژەهراوی بوون لەرێگەی قوتدانەوە:

هەر ماددەیەك لەچواردەوری کەسەکە هەبوو لای ببە، وەك خواێنکەرەوەی ماڵەوە، پێکهاتەی ماددەکە بخوێنەرەوە و بەدوای چۆنیەتی ڕووداوەکان بکەوە و زایناریان لەسەر کۆبکەرەوە.

2 ژەهراوی بوونی پێست:

پەنجەوانەیەك لە دەست بکە و ئەو جلەی ماددەکەی پێوەیە لایبە، دواتر شوێنی بەرکەوتوەکە بدە بەر ئاو نزیك ١٠ تاکو ١٥ خولەکێك.

3 ژەهراوی بوونی چاو:

بە ئاوێکی خاوێنی شلتێن چاوی کەسەکە بشۆ تاکو نزیك ٢٠ خولەك تاکو فریاگوزاری دەگاتە شوێنەکە.

4 ئەگەر لەرێگەی هەڵمژینەوە بوو:

- کەسەکە ببە ژینگەیەکی خاوێن و با هەوای خاوێن هەڵمژێت.
- ئەگەر کەسەکە ڕشانەوەی هەبوو پێویستە لەسەر لاتەنیشتێکی دابنێ.
- دەست بکە بە هیچ نیشانەیەکی دیاری نەبوو وەك جووڵان یان هەناسەدان و لێدانی دڵ پێویستە دەست بکەی بە CPR.
- ئەگەر هەر شتێکت لەو ماددانە کۆکردبووەوە یان ئەو بوتڵەی ماددەکەی تێدابووە، کۆی بکەرەوەو لەگەڵ تیمی فریاگوزاری بینێرە.

☏ ئاگاداربە:

1- شروبی ئیپی کاك: ئەم شروبە یان هیچ جۆرەو شتێکیتری پێمەدە بۆ ئەوەی کەسەکە برشێتەوە.

2- پاتری بچووك ئەو پاتریانەی بۆ کاتژمێر یان ئامێری ئەلیکترۆنی تر بەکار دێت ، شێوەیان بچووکە و فلاتن، نابێت هەرگیز لە نزیك دەستی مندالەوە دابنرێت چونکە لەکاتی قووتدانی پاتریەکە و نووسانی بە سورێنچکەوە دەبێتە هۆی سووتانی ئەو بۆریە لەماوەی کەمتر لە دوو کاتژمێر.

بۆیە هەرکاتێك هەستت کرد منداڵەکەت پاتریەکی لەو شێوەیەی قووتداوە ڕاستەوخۆ بیبە بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن بۆ گرتنی ئەشیعە بۆ دیاری کردنی شوێنی پاتریەکە، ئەگەر لە سورێنچك گیری خواردبوو پێویستە دەربهێنرێت لەلایەن پزیکشەوە، ئەگەریش لەناو گەدە بوو زیانی نییە و دواتر لەرێگەی ڕیخۆڵەکانەوە تێدەپەڕن و دەکرێنە دەرەوەی لەش.

3- ئەگەر لەزگەی ئازارت لەدەست منداڵەکەت بینی بەجوانی منداڵەکە بپشکنە ئەگەر بەر پێستی کەوتبوو بە سەبری لێی بکەوە یان دەم منداڵەکە بپشکنە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە هیچ شتێکی لەرێگەی دەمەوە قووتنەداوە.

فریاگوزاری سەرەتای بۆ ژەهراوی بوون بەخۆراك

هەموو خۆراكێك بەشێوەیەكی سرووشتی برێكی كەم بەكتریای تێدایە بەڵام خراپ هەڵگرتن و باش نەكوڵاندنی خواردن هۆكارێكە بۆ گەشەكردن و تەشەنەسەندنی بەكتریا كەوادەكات تووشی نەخۆشیمان بكات ، هەروەها مشەخۆر و ڤایرۆس و ژەهرەكان و مادده كیمیاییەكان دەتوانن خواردن پیس بكەن و ببنە هۆی نەخۆشی.

نیشانەكانی ژەهراوی بوون زۆرن لەوانە ووشك بوونەوەی لەش و دابەزینی پەستانی خوێن ، بەگشتی نیشانەكانی بریتین لە :-

1- سكچوون و ڕشانەوە
2- هێڵنج
3- ئازاری سك
4- ووشك بوونەوەی لەش

لەكاتی تووش بوون بەووشك بوونەوەیەكی توندی لەش ئەمانە درووست دەبن :

1- سەرگێژە ، یان بوورانەوە بەتایبەت كاتێك بەپێوە ڕادەوەستیت.
2- خێرا لێدانی دڵ و بێتاقەتی.

دەركەوتنی نیشانەكان لە ١ بۆ ٣٦ كاتژمێر دەخایەنێت، تووش بوونیش بەنەخۆشی دەوەستێتە سەر جۆری زیندەوەرەكە و برِی بەركەوتوو و تەمەن وباری تەندروستی كەسەكە.

ئەو كۆمەڵەی كە مەترسی زۆریان لەسەرە:

1- كەسانی بەتەمەن : چونكە لەگەڵ بەتەمەن بوون بەرگری لەش لاواز دەبێت یان كاردانەوەی خێرای نابێت بۆ نەخۆشیەكان.
2- منداڵان : لەبەرئەوەی هێشتا بەرگری لەشیان بەتەواوەتی گەشەی نەكردووە .
3- ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە بۆ نموونە تووشی شەكرە یان AIDS بوونە .

ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشیت لێدەرکەوت :

1- بەرسێوە و برێکی زۆر شلەمەنی بخۆ .
2- بەشێوەیەکی گشتی دووربکەوە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کەدەبنە هۆی ڕاوەستانی سکچوون چونکە دەرکردنی زیندەوەرەکە لە لەش کەمدەکاتەوە.
3- منداڵانی ساوا و تازە پێگەیشتووان نابێت دەرمانی دژە سکچوونیان پێ بدرێت چونکە کاریگەری لاوەکیان زۆرە.

ئەگەر نیشانەکان زیادی کرد و بۆماوەی دوو سێ ڕۆژ بەردەوام بوو پەیوەندی بکە بە نەخۆشخانەوە.

ئەوحاڵەتانەی کە پێویستی بەفریاگوزاری سەرەتایی هەیە :

1- ئەگەر نیشانەکانت زۆربوون و ئازارێکی توندی سك و سکچوونێکی زۆرت هەبوو لەگەڵیشیدا خوێن هەبوو .
2- ئەگەر لەکۆمەڵەی مەترسیەکان بوویت.
3- ئەگەر هەستت کرد ژەهراوی بوویتە بە بەکتریای بوتولیزم، کە بەکتریایەکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی خۆراك و جۆرێکی مەترسیداری بەکتریایە کە ژەهر درووست دەکات بەهۆی بوونی سپۆڕەوە، ئەم بەکتریایە زۆر لەقووتوی خواردندا هەیە بەتایبەت لۆبیا و ئاوە قووتوی تەماتە.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون لە ١٢ بۆ ٣٦ کاتژمێر دوای قووتدانی بەکتریاکە دەردەکەوێت، نیشانەکانی بریتین لە سەر ئێشە ، تێکچوونی بینین ، لاواز بوونی ماسولکە ، لەوانەیە ببێتە هۆی شەلەل بوونیش.

هەندێك کەسیش لەوانەیە تووشی هێڵنج و ڕشانەوە و قەبزی و زۆر میزکردن و گران هەناسەدان و ووشك بوونەوەی دەم ببن.

ئەم نیشانانە پێویستی بە فریاگوزاری سەرەتای هەیە.

سەرچاوەکان

1) https://www.reference.com/health/objectives-first-aid-5799fe70f69d4375

2) https://www.webmd.com/allergies/anaphylaxis

3) https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-burns/basics/art-20056649

4) http://www.redcross.org

5) https://www.medicalnewstoday.com

6) https://reference.medscape.com

7) https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.healthline.com/health/shock&ved=2ahUKEwjsw7fTgJ_mAhWGyKYKHXUvCsQQFjAYegQIARAB&usg=AOvVaw3nGTs30cSBCDKRV99zmWCW

8) https://medlineplus.gov

9) https://kidshealth.org

10) https://www.medicalnewstoday.com

11) https://orthoinfo.aaos.org

12) https://www.who.int

13) https://www.betterhealth.vic.gov.au

14) https://www.emedicinehealth.com

15) پەیجی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەمووان

فریاگوزاری سەرەتایی : بریتییە لەفریاکەوتنێکی سەرەتا یاخود دەستبەجێ بە کەسی بەرکەوتوو لە کاتی بوونی ڕووداو کە لەلایەن کەسی شارەزا و بەتوانا ئەنجام دەدرێت .

بوونی ئەم کتێبە لە بەردەست تۆی خوێنەر هۆکارە بۆ بەرچاوو ڕوونی زیاتر لە شێواز و گەیاندن و ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی لە ڕێگای درووست و زانستییەوە، بۆ ڕزگارکردنی گیانی کەسی بەرکەوتوو بە هەر شتێک کە ژیانی بخاتە مەترسییەوە .

